

GERIATRIE FORUM

Ernährung, Vitamin D und Bewegung

Der Hirsch als Vorbild?

Der Februar hiess früher in verschiedenen Orten der Schweiz „Horner“ oder „Hornig“. Der Ausdruck bezeichnet die Jahreszeit, wo der Hirsch oder das Wild sein Horn, resp. sein Geweih abstösst. Über 10 kg Calciumphosphat werden der Natur zurückgegeben und im gleichen Jahr wird wieder gleich viel oder noch mehr neuer Knochen auf dem Kopf gebildet. Die Geweihgrösse hängt von hormonellen Faktoren (Testosteron) ab, aber auch vom Mineralstoffgehalt der Gegend. Auch beim Hirsch spielen Osteoklasten bei der Abstossung des Geweihs und Osteoblasten beim Aufbau des neuen Geweihs eine zentrale Rolle.

Dem Menschen gelingt es leider nicht, dieses faszinierende Naturereignis der schnellen Osteogenese zu kopieren. Verschiedene Aspekte können jedoch vom Hirsch übernommen werden. So lernen wir von ihm, dass die natürliche Ernährung ausreichend Kalzium zur Verfügung stellt, beim Hirsch in Form von Mineralien in den Bergbächen und dass somit beim Menschen natürliche Nahrungsquellen ausreichen und keine Substitution von zusätzlichem Kalzium benötigt wird. Jüngste wissenschaftliche Untersuchungen bestätigen dies.

Es gibt viele andere Bereiche, wo der Hirsch unser Vorbild sein kann. Der Hirsch gibt uns aber auch Fragen auf, beispielsweise, wie kommt ein mit einem dichten Pelz versehenes Tier, das im Wald lebt und keinen Fisch isst (haben Sie schon einmal einen Hirsch auf Wildlachsfang gesehen?), zu genügend Vitamin D?

Frau Prof. Heike Bischoff-Ferrari hat auf diese den Hirsch betreffenden Fragen keine Antworten, hingegen fasst sie den aktu-



Dr. med. Martin Conzelmann
Basel

ellen Stand zum Thema Osteoporose oder besser Förderung der Knochengesundheit für unsere Spezies zusammen. Dabei geht sie auf die aktuellen Aspekte der Ernährung, der Vitamin D-Versorgung und der Bedeutung der Bewegung ein. „Der Osteoporose davon rennen“ lautet somit der neue Slogan für den Erhalt der Knochengesundheit, in Anlehnung an die jüngsten Publikationen zum Thema Demenz: Auch hier scheint die körperliche Bewegung bei ApoE4-Trägern, die ja ein mehrfach höheres Alzheimer-Erkrankungsrisiko aufweisen, das Risiko so zu verringern, dass es vergleichbar ist mit Nicht-ApoE4-Trägern.

Erholen Sie sich also nach dem Joggen mit der Lektüre dieser spannenden Übersicht zum Thema der Knochengesundheit.

▼ **Dr. med. Martin Conzelmann, Basel**