

Knochengesund essen – was wirklich wichtig ist

Unsere Knochen sind lebendiges Gewebe – sie werden laufend auf- und abgebaut. Mit zunehmendem Alter, hormonellen Veränderungen oder Bewegungsmangel kann die Knochendichte abnehmen. Besonders Frauen nach den Wechseljahren sind häufig betroffen. Die gute Nachricht: Ernährung und Bewegung haben einen großen Einfluss auf die Knochengesundheit und können aktiv dazu beitragen, Osteoporose vorzubeugen.

Calcium – Grundbaustein stabiler Knochen

Calcium zählt zu den wichtigsten Mineralstoffen für starke Knochen und Zähne. Neben Milchprodukten liefern auch dunkelgrüne Gemüsesorten wie Brokkoli, Grünkohl, Rucola oder Spinat wertvolles Calcium – kombiniert mit vielen weiteren Mikronährstoffen. Auch Sesam, Mandeln und mineralstoffreiches Wasser können die Versorgung unterstützen. Wird über längere Zeit zu wenig Calcium aufgenommen, greift der Körper auf seine Reserven in den Knochen zurück. Deshalb sollte eine ausreichende Calciumzufuhr täglich im Fokus stehen.

Magnesium – oft unterschätzt

Magnesium ist essenziell für Muskeln, Nervensystem und Knochenstoffwechsel. Rund 60 % des Magnesiums befinden sich im Skelett. Zudem unterstützt Magnesium die Aktivierung von Vitamin D und trägt so indirekt zur Knochengesundheit bei. Besonders gute Quellen sind Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, grünes Gemüse, Nüsse und Samen. Gerade bei Stress, regelmäßigem Alkoholkonsum, starkem Schwitzen oder unausgewogener Ernährung kann der Bedarf erhöht sein.

Vitamin D – unverzichtbar für stabile Knochen

Vitamin D verbessert die Calciumaufnahme im Darm und spielt eine zentrale Rolle im Knochenstoffwechsel. Da die körpereigene Bildung stark von Sonnenlicht abhängt, sind viele Menschen – besonders in den Wintermonaten – nicht optimal versorgt. Fettreicher Fisch, Eigelb oder Pilze liefern zwar geringe Mengen, häufig reicht dies jedoch nicht aus. Daher kann – abhängig vom Blutwert und nach fachlicher Beratung – eine gezielte Supplementierung sinnvoll sein.

Proteine – wichtig für Knochen und Muskulatur

Oft wird vergessen, dass Knochen nicht nur aus Mineralstoffen bestehen, sondern auch aus einem stabilen Kollagengerüst aus Proteinen. Eine ausreichende Eiweißzufuhr unterstützt daher den Knochenaufbau und gleichzeitig den Erhalt der Muskulatur. Besonders empfehlenswert sind hochwertige Proteinquellen wie Fisch, Eier, Milchprodukte, Hülsenfrüchte, Tofu oder mageres Fleisch. Gerade Fisch liefert zusätzlich entzündungshemmende Omega-3-Fettsäuren, die Gelenke und Knochen positiv beeinflussen können.

Knochen brauchen Belastung

Neben der Ernährung ist Bewegung einer der wichtigsten Faktoren für stabile Knochen. Besonders effektiv sind sogenannte „High Impact“-Belastungen – also Bewegungen mit kurzen Stoß- oder Sprungreizen auf den Knochen. Dazu zählen beispielsweise Krafttraining, schnelles Bergaufgehen, Tennis oder Sprungübungen.

Diese Reize fördern den Knochenaufbau und helfen gleichzeitig beim Muskelaufbau. Denn starke Muskeln schützen die Knochen und reduzieren das Sturzrisiko. Schon kleine Alltagsgewohnheiten wie Treppensteigen, regelmäßige Spaziergänge oder Krafttraining machen langfristig einen Unterschied.

Praktische Tipps für den Alltag

Schon einfache Kombinationen können die Knochengesundheit gezielt unterstützen:

- Frühstück: Topfen mit Joghurt oder Skyr mit Beeren, Haferflocken und Mohn
- Hauptmahlzeit: Gemüse als Basis, ergänzt durch hochwertige Proteinquellen wie Fisch, Hülsenfrüchte oder Tofu und ballaststoffreiche Getreideprodukte
- Snacks: Nüsse, Sesamcracker mit Käse oder Hummus mit Gemüse
- Bewegung: tägliche Spaziergänge plus 2–3 Krafteinheiten pro Woche

Auch wichtig zu wissen: stark verarbeitete Lebensmittel, Softdrinks, Rauchen, Untergewicht und übermäßiger Alkoholkonsum können sich langfristig negativ auf die Knochengesundheit auswirken.

Fazit

Starke Knochen entstehen durch das Zusammenspiel aus ausgewogener Ernährung mit Proteinen, Calcium, Magnesium und Vitamin D sowie gezielter Bewegung. Besonders Gemüse sollte die Basis der Ernährung bilden – ergänzt durch hochwertige Proteinquellen und regelmäßige Bewegung. Wer frühzeitig auf seine Knochengesundheit achtet, unterstützt langfristig Stabilität, Mobilität und Lebensqualität.

Eine individuelle Ernährungsberatung kann helfen, mögliche Nährstoffmängel frühzeitig zu erkennen und eine vernünftige Ernährung, Bewegung sowie sinnvolle Supplemente optimal auf Ihre persönlichen Bedürfnisse abzustimmen.