

HUFELAND-PREIS 2002

Bewegung ist Osteoporose-Prävention

Die Muskulatur zu stärken ist das beste Mittel zur Osteoporose-Prävention. Das fanden drei Kölner Mediziner heraus, deren Arbeit dafür mit dem „Hufeland-Preis 2002“ ausgezeichnet wurde. „Je mehr Muskeln man hat, desto mehr Knochenfestigkeit entwickelt sich“, sagte Dr. Eckhard Schönau, einer der Preisträger und Leiter des Forschungsprojekts der Universitäts-Kinderklinik Köln. Genügend Sport bereits im Kindes- und Jugendalter ist nach seinen Worten der beste Weg, eine spätere Osteoporose-Erkrankung zu vermeiden.

Zusammen mit Dr. Christina Neu und PD Dr. Frank Rauch erkannte Schönau nach zehn Jahren osteologischer Forschung, dass gestärkte Muskeln die Kno-

chenentwicklung und somit die Knochengesundheit ausschlaggebend beeinflussen. Mit Hilfe einer neuen computertomographischen Methode untersuchten sie in Zusammenarbeit mit dem Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund die Knochen- und Muskelentwicklung von 370 Kindern und Jugendlichen auf Knochendichte, Knochenfestigkeit, Muskelmasse und Muskelkraft. Da die Muskulatur die Knochengeometrie verändert, genügt es nicht, die Knochendichte isoliert zu betrachten.

Der Muskel macht nämlich die Knochenwandung dicker, der Knochen gewinnt dadurch an Festigkeit. Eine ausgewogene und calciumreiche Ernährung sind demzufolge nur das „Benzin“ des Knochens. Wohin

es geht und wie viel man benötigt, entscheidet der „Fahrer“ Muskulatur. Den mit 20.000 Euro dotierten „Hufeland-Preis“, benannt nach

dem Arzt und Gesundheitserzieher Wilhelm Hufeland (1762-1836), verleiht die Deutsche Ärzte-Versicherung seit über 40 Jahren für die beste wissenschaftliche Arbeit im Bereich der Präventivmedizin.

dah



Neue CT-Methoden machten die Erkenntnis möglich: Bewegung beugt Muskelerkrankungen vor, wie Professor Dr. Eckhard Schönau und Dr. Christina Neu herausgefunden haben.

Foto: Steffen Hauser/Deutsche Ärzteversicherung AG