

S: ung, chen

sporteln, desto
hrer Knochen.

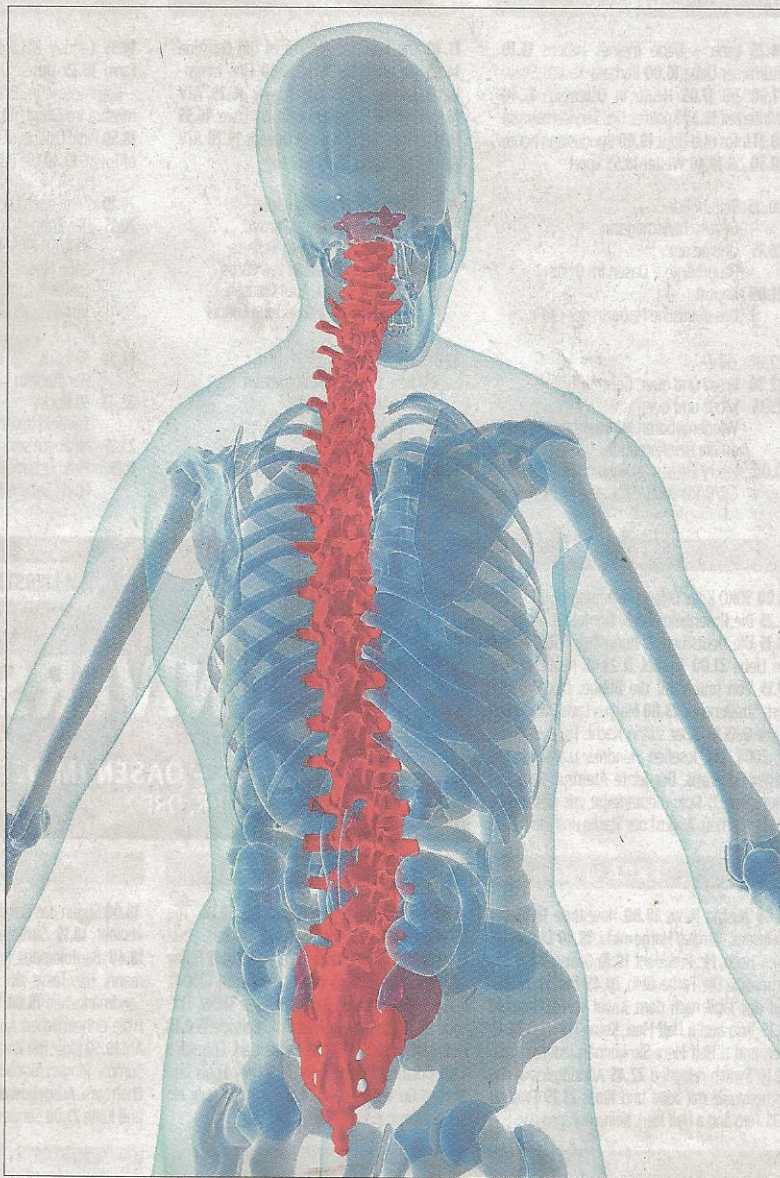
Trainings als Osteoporose-
reden wird.

nisse in der Jugend

Generation der Compu-
aber generell wenig Be-
mache, werde eine große
änderung in naher Zukunft
weniger sich Kinder be-
so kritischer ist ihr Kno-
und bereits im mittleren
la seien Politik und Ge-
verantwortliche gefragt,
wie es eines vernünftigen
systems. „Denn was man in
und versäumt, kann man
kaum wiedergutmachen.
In es heute eine Vielzahl
kamenten gibt und wir
ose besser und individu-
lieren können.“

bewährt haben sich unter
die seit vielen Jahren auf
ekt befindlichen Bisphos-
die weltweit Millionen
en vor Knochenbrüchen
haben und bewahren.
ch hier ist nicht alles Gold,
tzt. Denn während diese
ente nachgewiesenerma-
ochenschwund mildern
turen verhindern können,
manche von ihnen laut
mittelbehörde FDA bei
ger Einnahme zu atypi-
schenkelbrüchen füh-
e sind allerdings sehr sel-
n: In den vergangenen
aben in den USA mehr als
onen Patienten Rezepte
hosphonate eingereicht,
300 kam es zu besagten

ererseits wiederum sollen
honate sogar das Leben
n. „Studien aus Schwe-
Australien zeigten, dass
die nach einer Hüftfrak-
dre Jahre Bisphosphonat-
erhielten, eine deut-
rigere Mortalitätsrate auf-
abhängig von weiteren
berichtet Univ.-Prof. Dr.
Resch, Präsident der
nischen Gesellschaft zur
ung des Knochens und
stoffwechsels sowie Primar-
kenhaus der Barnber-



Auch die Wirbelkörper werden bei Osteoporose brüchig. Schätzungen zufolge wird aber die Hälfte aller Wirbelkörperbrüche nicht diagnostiziert oder bleibt unbehandelt – trotz Schmerzen und Funktionseinschränkungen. [Fotolia/Sebastian Kaulitzki]

zium-Vitamin-D-Gabe verordnet wurde, kam es zu einem Anstieg kardiovaskulärer Ereignisse.

„Patienten mit Osteoporose sollten künftig so gut wie möglich die Kalziumaufnahme aus der Nahrung optimieren und Vitamin D bekommen. Kalziumreich sind unter anderem Milch oder Hartkäse. In unseren Breitengraden ist eine höher dosierte reine Kalziumsubstitution gar nicht notwendig“, meint Resch und beruhigt: „Eine reine Kalzium-Monotherapie ist in Österreich ohnehin unüblich.“

Noch viel zu wenig üblich ist aber leider eine unterstützende Therapie durch körperliches Training. Zahlreiche Studien bestätigen den knochenstärkenden Effekt von Bewegung. In einer zweijährigen Studie etwa konnten Frauen zwischen 40 und 60 Jahren durch regelmäßiges Krafttraining eine

trainierenden Probandinnen wiesen im selben Zeitraum jedoch eine um 2,3 Prozent verringerte Knochendichte auf. Dieser positive Effekt wurde übrigens auch bei Männern nachgewiesen.

Womit sich der Kreis wieder schließt: „Bewegung ist in jedem Alter ein äußerst wirksames Mittel gegen den Knochenschwund“, betont Hohenstein. Daher wäre es ganz wichtig, Sport im Kindesalter stark zu fördern – auch seitens der Politik – und im fortgeschrittenen Alter als Therapie auf Krankenschein zu verschreiben. Denn das ist allemal günstiger als die Behandlung eines Oberschenkelhalsbruchs, es könnte daher dem Gesundheitssystem helfen zu sparen. Ganz zu schweigen von den körperlichen und seelischen Qualen, die sich Betroffene und Angehörige damit ersparen können

Gesunde Geschenke

Katzenschnurren gegen Kreuzschmerzen

Katzen drücken durch ihr Schnurren nicht nur Wohlgefühl aus, sondern bestimmte Frequenzbänder des Schnurrens bewirken auch Schmerzlinderung, mitunter sogar Heilung. Mit ihren Vibrationen, vor allem in den Bereichen zwischen 25 und 50 Hertz, fördern sie etwa das eigene Knochenwachstum, die oberen Frequenzen bis über 150 Hertz wirken speziell gegen Schmerzen und Wundheilungsstörungen. Das können nun auch Menschen nützen. „Patienten erzählten immer wieder, dass sich ihre Kreuzschmerzen besserten, wenn sie sich die Katze auf den Rücken legten“, erzählt der Grazer Radiologe Dr. Fritz Florian im Gespräch mit der „Presse“. Das wollte er im Rahmen eines Forschungsprojektes überprüfen; er nahm das Schnurren der Katze auf und übertrug die Frequenzen in ein Gerät, das die Vibrationen des Schnurrens authentisch weitergibt. „Die Entwicklung dauerte mehr als fünf Jahre.“ Das Ergebnis ist ein Katzenschnurr-Therapiegerät, entsprechende Schallkissen werden auf die zu behandelnde Stelle aufgelegt. Der Grazer Allgemeinmediziner Dr. Kurt Pinter hat das Gerät an vielen Patienten getestet. „Vor allem Kreuzschmerzen konnten signifikant gebessert werden.“ Aber auch bei Knochenbrüchen, Knochenschwund, Knieschmerzen, Arthrose und anderen Leiden wurden angeblich Erfolge erzielt. „Einem 68-jährigen Diabetiker konnte die Vibrationstherapie die Amputation dreier Zehen ersparen“, so Pinter. Eine genaue Erklärung für den Wirkmechanismus steht noch aus, in jedem Fall steckt die heilsame Frequenzstruktur dahinter. Florian: „Herkömmliche Vibrationsgeräte sind monofrequent, Katzenschnurren ist multifrequent.“ Signifikante Nebenwirkungen seien keine beobachtet worden – „dennoch ist es empfehlenswert vor der Anwendung den Hausarzt zu befragen.“ Wer das Katzenschnurr-Therapiegerät KST-2010 zum Geschenk machen will: Es kostet 750 Euro (Einführungspreis), bestellbar bei Modern Media & Technologies Galler GmbH. © 01/240 27-538, www.media-consult.at.

Das Buchgeschenk: Wie Katzen ticken

Dass Katzen per se heilsam für junge und alte Menschenseelen sind und unter anderem