

Teil 2 der Serie für Läuferinnen 45+ Starke Knochen statt Knochenbrüche

Mehr als die Hälfte aller Frauen über 50 erleiden im Laufe ihres Lebens einen Knochenbruch – meist verursacht durch Osteoporose, also den schleichenden Verlust an Knochendichte. Wie entsteht Osteoporose und was können wir als Prävention tun?

von Béatrice Drach-Schauer

Knochenzellen befinden sich in einem ständigen Umbauprozess und sind keine „starre Konstruktion“.

- **Osteoblasten** bauen neue Substanz auf.
- **Osteoklasten** bauen alte Substanz ab.

Sowohl Männer als auch Frauen haben im Alter zwischen 30 und 35 Jahren die meiste Knochenmasse. Die maximale Knochenmasse (Peak Bone Mass) erreichen wir etwa mit 30. Das Hormon Östrogen spielt beim Knochenumbau eine bedeutende Rolle und hilft den Abbau unter Kontrolle zu halten. Bei prämenopausalen Frauen schreitet der Knochenabbau noch relativ langsam voran (0,5 bis 1 Prozent) pro Jahr. Nach der Menopause (bei stark sinkendem Östrogenspiegel) beschleunigt sich der Knochenabbau allerdings auf bis zu 2 bis 3 Prozent.

Osteoporose sowie die Vorstufe Osteopenie ist eine stille und schleichende Erkrankung.

„Deine Knochen sind still, bis sie brechen – und dann schreien sie“, sagt Dr. Vonda Wright, eine bekannte amerikanische Orthopädin.

Die gute Nachricht: Mit Bewegung, gezieltem Training und der richtigen Ernährung kannst du aktiv dem Verlust der Knochendichte entgegenwirken. Je früher wir also damit starten, unser Skelett zu kräftigen und zu erhalten, umso besser.

Damit Knochenstrukturen und deren Festigkeit erhalten bleiben, müssen sie ständig belastet werden. Ausschlaggebend ist dafür die Deformation, die durch das umliegende Gewebe verursacht wird. Aber wie funktioniert das?

Wird der Knochen belastet, resultiert daraus eine mechanische Verformung (Dehnung und Stauchung) der Knochenoberfläche, die Auswirkungen auf den gesamten Knochen hat. Für die Umbauvorgänge ist

die Stärke der Verformung, mit der der Knochen belastet wird, wichtiger als die Wiederholungsanzahl. Bleibt die Stimulation des Knochens unter einer bestimmten Grenze, wird Knochengewebe abgebaut. Ist die Stimulation des Knochens höher, als das individuelle Knochengleichgewicht es vorsieht, kommt es zur Neubildung und Verstärkung von Knochengewebe.

DIE DREI SÄULEN STARKER KNOCHEN

1. Krafttraining – das Fundament

Krafttraining ist weit mehr als Muskelaufbau. Es regt die Knochenbildung an, fördert den Stoffwechsel und sorgt für Stabilität.

Schon zwei bis drei Einheiten pro Woche genügen, um spürbare Effekte zu erzielen. Wenn wir Gewichte heben, regen wir unseren Stoffwechsel an und schützen unsere Knochen. Wer heute stark sein will, muss nicht leicht, sondern belastbar werden.

So startest du smart:

- Technik zuerst, Gewicht später
- Bevorzugt Mehrgelenksübungen wie Kniebeugen, Kreuzheben, Bankdrücken oder Rudern.
- Ergänze dein Lauftraining mit zwei kurzen Krafteinheiten (je 30–45 Min).

2. Sprungtraining/

Plyometrisches Training

Sprünge sollten bei Frauen in den Wechseljahren kein Tabu sein, sondern regelmäßig ins Training eingebaut werden.

Plyometrisches Training:

Kurze, explosive Sprungbewegungen, setzt gezielte Reize auf die Knochen und verbessert Kraft, Balance und Koordination.

Studien zeigen: Frauen zwischen 50 und 80 Jahren, die regelmäßig Sprungübungen machten, verbesserten ihre Knochendichte, Muskelkraft, Haltung und Körperzusammensetzung – ohne erhöhtes Verletzungsrisiko.

Sichere Einstiegsübungen:

- Kleine Zehen-Bounces oder sanfte Hüpfen
- Tiefensprünge von einer niedrigen Stufe (30 cm)
- Kniebeugen-Sprünge mit weicher Landung

Wenn du dich sicher fühlst: Box Jumps, Ausfallschritt-Sprünge oder Burpees.

Wärme dich vor den Sprungübungen gründlich auf und achte auf Technik – das ist der Schlüssel zu sicheren Fortschritten.

Tipp für Läuferinnen: Du kannst in deine langsameren Laufeinheiten immer wieder Sprünge, Burpees oder auch Step-ups (mit einem Bein auf Stufen, Gehsteigkanten, Bänken) rauf und wieder runter steigen) einbauen.

3. Ernährung – der Aufbau von innen

Training wirkt nur, wenn du deinem Körper auch die nötigen Baustoffe gibst. Eiweiß ist

der Motor des Muskel- und Knochenaufbaus. Ohne ausreichende Proteinzufuhr nützt auch das beste Training wenig.

Essenzielle Nährstoffe für Knochenpower:

- Ausreichend Protein: ca. 1–1,2 g pro kg Idealgewicht täglich, achte vor allem nach dem Krafttraining auf eine ausreichende Proteinversorgung.
- Kalzium & Magnesium
- Vitamin D3 + K2: für Aufnahme und Einlagerung von Kalzium – lass deine Werte checken
- Pflanzenpower

Vermeide: Softdrinks (Phosphat entzieht Kalzium), stark verarbeitete Fleischwaren und übermäßigen Zucker.

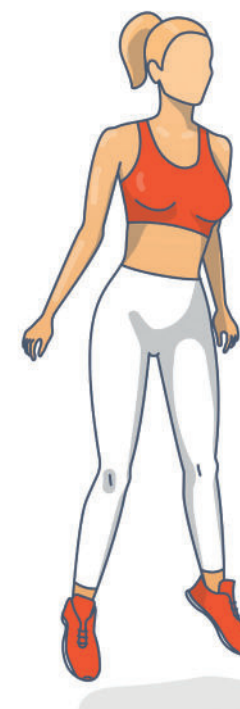
BEWEGUNG IST DIE BESTE PRÄVENTION

Knochen und Muskeln sind untrennbar miteinander verbunden. Sinkt die Muskelmasse, verlieren auch die Knochen an Stabilität. Regelmäßiges Kraft- und Sprungtraining schützt daher doppelt: Es stärkt das Skelett und verbessert deine Balance – und genau das wollen wir Läuferinnen erreichen.

Expertinnen-Tipp:

- Baue gezieltes Kraft- und Sprungtraining in deinen Trainingsplan ein

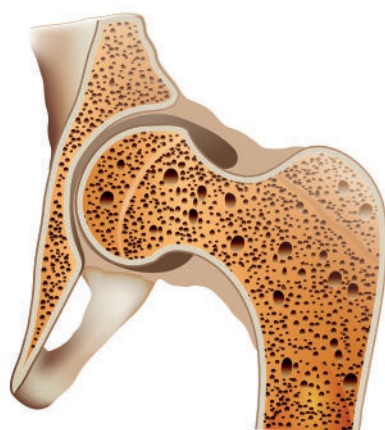
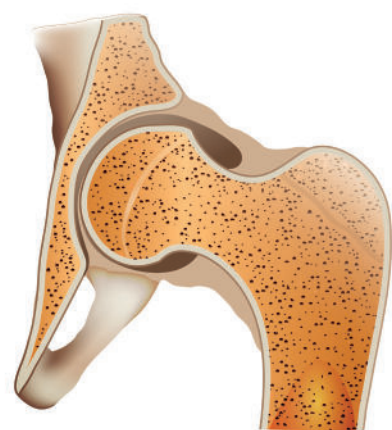
JUMP SQUATS



OSTEOPOROSIS

NORMAL BONE

OSTEOPOROSIS



- Lass ab 45 regelmäßig deine Knochendichte (DEXA-Scan) und deinen Vitamin-D-Status prüfen.
- Sprich mit deiner Ärztin über Hormontherapie (HRT), wenn du Symptome der Wechseljahre hast – sie kann helfen, Knochenabbau zu bremsen.

WEBTIPPS

- www.beatrice-drach.com/bewegung/knochengesundheit
- www.beatrice-drach.com/osteoporose-guide



INFORMATION
**Mag.ª Béatrice
Drach-Schauer, MPH**

ist spezialisiert auf sportwissenschaftliche Beratungen, Personal Training, Workshops (fitter und gesunde Wirbelsäule) sowie Mentaltraining für Frauen 45+. Sie ist Universitäts-Lektorin, Podcasterin und Autorin (Die kleine Fußschule, Wirf die Waage in den Müll), leidenschaftliche Läuferin/Lauftrainerin und Hunde-Liebhaberin.

- Auf Instagram finden Sie Béatrice Drach unter: www.instagram.com/beatrice_drach/?hl=de
- Podcast: <https://www.beatrice-drach.com>