

**Thema: Stabil, agil und rundum fit! – So bleiben wir ein Leben lang beweglich und abwehrstark!**

**Beitrag:** 2:24 Minuten

**Anmoderationsvorschlag:** Fit wie ein Turnschuh und das hoffentlich bis ins hohe Alter: Das wünschen sich alle. Und bei manchen klappt das auch! Doch während die einen mit gut 100 Jahren noch einen Marathon rennen, knackt, zieht und ziept es bei anderen schon mit 40 mächtig. Woran das liegt und wie wir alle ein Leben lang beweglich und abwehrstark bleiben können, weiß mein Kollege Mario Hattwig.

**Sprecher: Die Grundlagen für einen fitten, beweglichen Körper bis ins hohe Alter bildet unser Bewegungsapparat. Der besteht aus über 200 Knochen und den dazugehörigen Skelettmuskeln, die täglich Höchstleistung erbringen. Deshalb müssen die auch pfleglich behandelt und gut versorgt werden, erklärt die Sport- und Ernährungsmedizinerin Dr. Meike Diessner.**

**O-Ton 1 (Meike Diessner, 17 Sek.):** „Bei den Knochen denken viele immer an so ein starres Gerüst. Doch das stimmt einfach nicht. Das heißt, die Knochen, die sind tatsächlich ein sehr lebendiges Gewebe und unterliegen ständigen Auf- und Abbauprozessen. Dafür müssen unsere Knochen ernährt und bewegt werden, denn das erhält ihre Stabilität.“

**Sprecher: Im Laufe des Lebens ist es ganz normal, dass die Knochendichte und damit auch die Masse irgendwann abnimmt.**

**O-Ton 2 (Meike Diessner, 24 Sek.):** „Und dieser physiologische Prozess, der beginnt übrigens schon ab dem 30. Lebensjahr, denn dann ist die maximale Knochendichte erreicht. Wenn wir den Knochenerhalt nicht aktiv fördern, dann löst der Knochenschwund mit dem Älterwerden irgendwann Schmerzen aus, die die Beweglichkeit einschränken und damit natürlich auch die Möglichkeit, seinen Alltag frei gestalten zu können. Es gilt also, den Erhalt von Knochen so gut wie möglich zu unterstützen.“

**Sprecher: Hier spielt die richtige Ernährung eine wichtige Rolle, denn wenn die benötigten Mineralstoffe für die wichtigen Stoffwechselprozesse nicht ausreichend zur Verfügung stehen, greift der Körper auf seine eigenen Depots in den Knochen zurück.**

**O-Ton 3 (Meike Diessner, 19 Sek.):** „Ernähren wir uns gesund, vermeiden starke Nährstoffräuber wie zum Beispiel Stress, Alkohol, Nikotin oder auch bestimmte Medikamente, bewegen wir uns regelmäßig – am besten immer an der frischen Luft – dann profitiert der Organismus davon, und Knochen und Muskeln bleiben als Stütze unseres Halteapparates viel länger vital.“

**Sprecher: Übrigens: Genauso wichtig wie Kalzium sind auch noch der Mineralstoff Magnesium und die Vitamine D3 und K2. Da unser Körper diese nicht selber produzieren kann, müssen sie mit der Nahrung aufgenommen werden. Das ist allerdings gar nicht so einfach.**

**O-Ton 4 (Meike Diessner, 30 Sek.):** „Denn zum einen muss man wissen, welche Nährstoffe worin enthalten sind, auch wie man sie schonend zubereitet und welche Faktoren zum Beispiel auch die Aufnahme ins Blut beeinträchtigen. Und wer sich vegetarisch oder vegan ernährt, der muss natürlich in Bezug auf die Knochengesundheit noch mehr beachten. Die gute Nachricht ist aber: Es geht auch einfacher. Zum Beispiel mit einer Nahrungsergänzung, wie Diasporal® Pro Muskeln und Knochen, erhält man unterstützend genau den richtigen Nährstoffkomplex für starke Knochen und muntere Muskeln.“

**Abmoderationsvorschlag:** Fit und agil bis ins hohe Alter können wir alle bleiben, wenn wir uns gut um unsere Knochen und Muskeln kümmern! Mehr Infos dazu finden Sie natürlich auch im Netz, zum Beispiel unter diasporal.com.

**Thema:** **Stabil, agil und rundum fit! – So bleiben wir ein Leben lang beweglich und abwehrstark!**

**Interview:** 4:01 Minuten

**Anmoderationsvorschlag:** Fit wie ein Turnschuh und das hoffentlich bis ins hohe Alter: Das wünschen sich alle. Und bei manchen klappt das auch! Doch während die einen mit gut 100 Jahren noch einen Marathon rennen, knack, zieht und zieht es bei anderen schon mit 40 mächtig überall. Woran das liegt und wie wir alle ein Leben lang beweglich und abwehrstark bleiben können, verrät uns jetzt die Sport- und Ernährungsmedizinerin Dr. Meike Diessner, hallo!

**Begrüßung:** „Ich, grüße Sie!“

**1. Frau Dr. Diessner, was ist denn der Schlüssel zu einem fitten, beweglichen Körper bis ins hohe Alter?**

**O-Ton 1 (Meike Diessner, 34 Sek.):** „Die Grundlage ist natürlich ein gesunder Bewegungsapparat. Das heißt: Unser Skelett besteht aus über 200 Knochen, die unser gesamtes Gewicht und natürlich auch die lebenslangen Belastungen im wahrsten Sinne tragen müssen. Unterstützt werden unsere Knochen von den Skelettmuskeln, die ja einen großen Teil der rund 650 Muskeln unseres Körpers ausmachen. Und der gesamte Bewegungsapparat, der erbringt ja täglich Höchstleistung. Das heißt, er braucht einen pfleglichen Umgang. Wie gelenkig und mobil wir mit unserem Bewegungsapparat durchs Leben kommen, das hängt sehr stark von unserer Ernährung ab.“

**2. Wie hängt die Ernährung denn mit unseren Knochen zusammen?**

**O-Ton 2 (Meike Diessner, 48 Sek.):** „Bei den Knochen denken viele immer an so ein starres Gerüst. Doch das stimmt einfach nicht. Das heißt, die Knochen, die sind tatsächlich ein sehr lebendiges Gewebe und unterliegen ständigen Auf- und Abbauprozessen. Dafür müssen unsere Knochen ernährt und bewegt werden, denn das erhält ihre Stabilität. Und im Laufe des Lebens ist es ganz normal, dass die Knochendichte und damit auch die Masse irgendwann abnimmt. Und dieser physiologische Prozess, der beginnt übrigens schon ab dem 30. Lebensjahr, denn dann ist die maximale Knochendichte erreicht. Wenn wir den Knochenerhalt nicht aktiv fördern, dann löst der Knochenschwund mit dem Älterwerden irgendwann Schmerzen aus, die die Beweglichkeit einschränken und damit natürlich auch die Möglichkeit, seinen Alltag frei gestalten zu können. Es gilt also, den Erhalt von Knochen so gut wie möglich zu unterstützen.“

**3. Was genau ist denn für den Knochenschwund verantwortlich?**

**O-Ton 3 (Meike Diessner, 32 Sek.):** „Die Hauptursache für Knochenschwund ist die Entmineralisierung der Knochen. Da gibt es zum einen die nachlassende Hormonproduktion, die ja mit zunehmendem Lebensalter einsetzt. Und diese Hormone sind für die knochenbauenden Zellen zuständig. Das heißt: Haben wir einen niedrigeren Hormonspiegel, sind eben auch weniger knochenbauende Zellen am Werk, die für eine entsprechende Mineralisierung sorgen können.“



im Auftrag von

**na-news aktuell**  
Ein Unternehmen der dpa-Gruppe

Zudem handelt es sich natürlich auch um ein generalisiertes Problem unseres allgemeinen Stoffwechsels.“

#### **4. Was heißt das konkret?**

**O-Ton 4 (Meike Diessner, 48 Sek.):** „Wenn die für essentielle Stoffwechselprozesse – zum Beispiel für die Energiegewinnung – benötigten Mineralstoffe nicht im ausreichenden Maße verfügbar sind, dann greift der Körper auf sein eignes Depot in den Knochen zurück. Und daran lässt sich erkennen, dass unsere Lebensweise natürliche einen hohen Anteil an der Gesundheit unseres Bewegungsapparates hat. Ernähren wir uns gesund, vermeiden starke Nährstoffräuber wie zum Beispiel Stress, Alkohol, Nikotin oder auch bestimmte Medikamente, bewegen wir uns regelmäßig – am besten immer an der frischen Luft – dann profitiert der Organismus davon, und Knochen und Muskeln bleiben als Stütze unseres Halteapparates viel länger vital.“

#### **5. Worauf sollte man bei der Ernährung konkret achten?**

**O-Ton 5 (Meike Diessner, 32 Sek.):** „Ja, bei dem Thema Knochengesundheit, da denken wir natürlich sofort an Kalzium, aber das ist nicht der einzige Baustein für einen ausgeglichenen Knochenstoffwechsel. Mindestens genauso wichtig sind der Mineralstoff Magnesium und auch die Vitamine D3 und K2, die in Synergie einen gesunden Bewegungsapparat unterstützen. Wir müssen uns jedoch darüber bewusst sein, dass der Körper die Mineralstoffe nicht selber produzieren kann, und sie sich zudem oft gegenseitig brauchen, um optimal bioverfügbar zu haben.“

#### **6. Das heißt also, dass eine gesunde Ernährung das A und O ist, oder?**

**O-Ton 6 (Meike Diessner, 41 Sek.):** „Das ist auf jeden Fall so! Allerdings ist es oft gar nicht so einfach, alle für den Knochenstoffwechsel notwendigen Mikronährstoffe in den benötigten Mengen mit der Nahrung zuzuführen. Denn zum einen muss man wissen, welche Nährstoffe worin enthalten sind, auch wie man sie schonend zubereitet und welche Faktoren zum Beispiel auch die Aufnahme ins Blut beeinträchtigen. Und wer sich vegetarisch oder vegan ernährt, der muss natürlich in Bezug auf die Knochengesundheit noch mehr beachten. Die gute Nachricht ist aber: Es geht auch einfacher. Zum Beispiel mit einer Nahrungsergänzung, wie Diasporal® Pro Muskeln und Knochen, erhält man unterstützend genau den richtigen Nährstoffkomplex für starke Knochen und muntere Muskeln.“

**Dr. Meike Diessner mit Tipps, wie Sie ein Leben lang beweglich und fit bleiben!  
Vielen Dank für die Informationen!**

**Verabschiedung:** „Ich danke Ihnen auch!“

**Abmoderationsvorschlag:** Fit und agil bis ins hohe Alter können wir alle bleiben, wenn wir uns gut um unsere Knochen und Muskeln kümmern! Mehr Infos dazu finden Sie natürlich auch im Netz, zum Beispiel unter [diasporal.com](http://diasporal.com).