

## Warum Frauen im Alter eine schlechtere Knochengesundheit zeigen als Männer

**Schon oft haben sich weibliche Osteoporose-Betroffene gefragt, weshalb sie bei gleichem Alter, Ernährungsgewohnheiten und Lebensstil mit zunehmendem Alter instabilere Knochen haben als Männer.**

Mit Hilfe des 3D-Computertomographie-Systems – 3D peripheral quantitative computed tomography system, kurz 3D-pQCT genannt, – ist es möglich, die Beschaffenheit und Zusammensetzung der Knochen zu messen, ohne dabei eine Probe des Knochens entnehmen zu müssen. Um Aufschluss über die unterschiedliche Zusammensetzung der Knochen beider Geschlechter zu erhalten, wurden die Knochen von etwa 600 Frauen und Männern zwischen 21 und 97 Jahren mit Hilfe dieser Technik analysiert. Bereits in jungen Lebensjahren wiesen die Männer ein höheres Knochenvolumen und dickere Knochenbälkchen, so genannte Knochentrabekel, auf als Frauen. Die Anzahl der kleinen Knochenbälkchen und deren Entfernung voneinander waren bei beiden Geschlechtern zu diesem Zeitpunkt noch gleich. **Mit zunehmendem Alter jedoch nahm die Dichte der Knochen bei den weiblichen Studienteilnehmern stärker ab als bei den untersuchten männlichen Personen.**

Diese Entwicklung ist dadurch zu erklären, dass die Zahl der Knochenbälkchen um 13 % abnahm und gleichzeitig die Zwischenräume zwischen den Bälkchen um fast 15 % zunahm. Bei Männern war diese für den Knochenaufbau ungünstige Entwicklung nicht zu erkennen.

## Gartenarbeit zur Vorbeugung der Altersdemenz

Dass eine regelmäßige körperliche Aktivität sowohl junge als auch ältere Menschen fit hält, steht außer Frage. Welche wichtige Bedeutung dabei leichte körperliche Aktivitäten wie beispielsweise die Arbeit im Garten haben, wissen viele Gesundheitsinteressierte nicht.

Vor allem ältere Menschen ab dem 65. Lebensjahr können von derartigen leichten Körperarbeiten profitieren, wenn sie mit genügend Abwechslung und Regelmäßigkeit ausgeübt werden.

**Eine abwechslungsreiche körperliche Aktivität kann nachweislich einen wichtigen Beitrag zur Vorbeugung der Altersdemenz leisten:** Im Rahmen einer fünfjährigen Betreuung von circa 3000 Frauen und Männern ab einem Alter von 65 Jahren konnten derartige positive Auswirkungen beobachtet werden. 14 % der teilnehmenden Personen erkrankten im Laufe dieser Zeit an einer Altersdemenz. Bei denjenigen Teilnehmern jedoch, die ihren Körper regelmäßig physisch beansprucht haben, zeigte sich eine geringere Wahrscheinlichkeit, von einer Demenzerkrankung betroffen zu sein.

**Wissenschaftler führen diesen gesundheitsfördernden Einfluss der körperlichen Aktivität darauf zurück, dass sie dazu beitragen könne, das Gehirn vor schädigenden Verhärtungen und Ablagerungen in den Arterien zu schützen. Außerdem würden abwechslungsreiche Tätigkeiten helfen, die Gehirntätigkeit zu fordern und auf Trab zu halten.** Somit zeige nicht ausschließlich die Gartenarbeit, sondern die Kombination mehrerer unterschiedlicher Aktivitäten wie beispielsweise auch Radfahren, Schwimmen oder Tätigkeiten im Haushalt eine vorbeugende Wirkung auf die Altersdemenz.