

# Stabile Knochen durch Milch

## Osteoporose Kalzium in Molerkeiprodukten beugt Knochenschwund vor

Die Milch macht's für viele Bauern nicht mehr – zumindest finanziell. Der niedrige Milchpreis sorgt für eine katastrophale wirtschaftliche Lage auf vielen Höfen. In dieser Situation wollen die Landwirtschaftsämter der Region und der Verein „Regio Allgäu“ die Bauern unterstützen und initiieren die Allgäuer Herbstmilchwochen. Diese Image-Werbung für die Milch soll vor allem Verbrauchern deutlich machen, welche hochwertigen Lebensmittel Landwirte produzieren.

**Allgäu** | feß | Unsere Knochen schwinden: Im Laufe unseres Lebens bauen wir durchschnittlich 0,5 bis 1 Prozent unserer Knochenmasse ab. In vielen Fällen wird es jedoch mehr und das beeinträchtigt die Knochenstruktur. Dann spricht man von Knochenschwund oder Osteoporose. Die Knochen werden porös und verlieren an Stabilität. Folge sind oft Brüche bei schon geringen Belastungen.

### Vitamin D spielt wichtige Rolle

Viel Bewegung und die richtige Ernährung helfen, sagt Susanne Boms, Ernährungsberaterin bei der AOK in Kempten. Dabei spielen vor allem Kalzium und Vitamin D eine wichtige Rolle. Vitamin D wird mithilfe von Tageslicht in der Haut gebildet, Kalzium findet man unter anderem in Milchprodukten.

So deckt etwa ein Liter Milch den Kalzium-Tagesbedarf eines erwach-

### Herbstmilchwochen-Quiz

Mit den Allgäuer Herbstmilchwochen können Sie, liebe Leserinnen und Leser, gewinnen. Während der Dauer dieser Werbekampagne für die Milch und die Allgäuer Bauern vom 29. August bis zum 22. November erscheinen im Rundschau-Teil unserer Zeitung zwölf Artikel zum Thema Milch. Zu jedem dieser Berichte werden wir eine Frage stellen. Pro Antwort gilt es, sich einen Buchstaben zu merken. Welchen, werden wir bei jeder Frage bekannt geben. Aus diesen zwölf Lettern ergibt sich am Ende ein Lösungswort. Wer zum richtigen Ergebnis kommt, muss das nur noch auf unserem Coupon eintragen, diesen auf eine

Postkarte kleben und an das Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, Adenauer Ring 97 in 87439 Kempten schicken. Zu gewinnen gibt es 50 Käsegeschenkkörbe im Wert von je 25 Euro und zehn FC Bayern-Sporttaschen.

Die Frage zum aktuellen Text lautet: Welche Gemüsesorte enthält besonders viel Kalzium? (Der dritte Buchstabe der Antwort ist der zweite unseres Lösungswortes.)

Alle Artikel zu den Herbstmilchwochen samt Quizfragen gibt es zum Nachlesen im Internet unter [www.all-in.de/herbstmilchwochen](http://www.all-in.de/herbstmilchwochen)

senen Menschen. Circa 1000 Milligramm Kalzium ist die empfohlene Tagesdosis für einen Erwachsenen. Kinder und Jugendliche brauchen etwas mehr. „Da sind die Knochen noch im Wachstum“, erklärt Boms.

Nicht nur in der Milch selbst, auch in Milchprodukten wie Käse, Joghurt und Quark ist jede Menge Kalzium. „Generell gilt, je höher der Wassergehalt, desto weniger Kalzium“, sagt die Ernährungsberaterin. So sind in 100 Gramm Emmentaler etwa 1020 Milligramm Kalzium und in der gleichen Menge Speisequark circa 90 Milligramm. Kalzium ist auch in verschiedenen

Gemüsesorten, zum Beispiel Brokkoli, enthalten.

Der Körper braucht Kalzium – allerdings nicht die ganze Ration auf einmal, sondern am besten über den Tag verteilt. „Besonders gut ist die Aufnahme am Abend“, weiß Boms. Wenn es um die Kalzium-Aufnahme geht, spielt auch Vitamin D eine große Rolle. „Vitamin D ist sozusagen das Transportmittel, es befördert das Kalzium in den Körper und sorgt dafür, dass es in die Knochen eingebaut wird“, erklärt die Ernährungsberaterin. Damit der Körper genug Vitamin D zur Verfügung hat, empfiehlt Boms etwa 15 Minuten Tageslicht pro Tag. Dabei reicht es, wenn Hände und Gesicht „Vitamin D sammeln können“.

Bei fortgeschrittener Osteoporose reicht aber oft eine kalziumreiche Ernährung allein nicht aus, medizinische Hilfe gibt es bei Orthopäden oder dem im Allgäu ersten zertifizierten osteologischen Schwerpunktzentrum in Memmingen. Ausgezeichnet wurde die orthopädische Praxis Zangmeisterpassage vor Kurzem vom Dachverband Osteologie. Gerade auf Spezial- und Problemfälle sei man hier besonders gut vorbereitet, sagt der Memminger Orthopäde Dr. Joachim Geis.

[www.herbstmilchwochen.de](http://www.herbstmilchwochen.de)

### Gewinn-Coupon Herbstmilchwochen

Name: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

Das Lösungswort lautet:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Herbstmilch-  
Wochen



Bitte Original-Coupon ausschneiden und einsenden an:

**Amt für Ernährung,  
Landwirtschaft und Forsten  
Adenauer Ring 97  
87439 Kempten**

Hinweis:

Mitarbeiter der Unternehmensgruppe Allgäuer Zeitungsverlag GmbH dürfen nicht am Gewinnspiel teilnehmen.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.