

A&W-Interview

Tanzen tut den Knochen gut!

Was Sie als Hausarzt wissen müssen, wenn Sie Osteoporose-Patienten bei ihrer Urlaubsplanung beraten wollen, erklärt der Endokrinologe Professor Dr. Roland Gärtner von der medizinischen Klinik Innenstadt der LMU München A&W-Autorin Bettina Haase. Reiseplanung ist wichtig, wenn...

Professor Gärtner, auch Osteoporose-Patienten verreisen gerne. Welche Art von Reisen empfehlen Sie Ihren Patienten?

Auf jeden Fall rate ich ihnen zu Reisen, bei denen man aktiv etwas zu tun hat. Das ist vor allem Wandern auf ebener Strecke und eventuell mal auf einen kleinen Hügel. Meine Patienten sollten sich in den Ferien viel bewegen und das am besten in der Sonne. Etwa 15 Minuten Sonne täglich sind nötig, damit der Körper die nötige Vitamin-D-Menge produziert. Im Urlaub können Osteoporose-Patienten richtig viel an Vitamin D auftanken.

Welche Vorbereitungen muss ein Osteoporose-Patient vor der Reise treffen?

Natürlich muss man seine Medikamente dabei haben. In der Koffer gehören bequeme, feste Schuhe, die hohe Standfestigkeit vermitteln. Es gibt spezielle Wanderturnschuhe mit Fußbett, in denen Osteoporose-Patienten stabil stehen. Ein Stock gehört ebenfalls ins Reisegepäck. Wer Nordic Walking macht, hat sowieso seine Stöcke dabei. Sonnencreme und ein Hut sind auch einzupacken.

Worauf muss man am Urlaubsort achten?

Wer ein weiches Bett erwischt, der sollte sich ein anderes geben lassen. Gute Matratzen sind für meine Patienten besonders wichtig. Außerdem sollte man alle Bettvorleger oder andere Stolperobjekte schnellstens aus dem Hotelzimmer entfernen. Die Badewanne muss eine Rutschmatte haben. Generell sollte die Hotelanlage frei von Stolperobjekten sein. Ein Arzt im Hotel ist aber nicht unbedingt nötig.

Gibt es eine spezielle Osteoporose-Diät?

Nein, so etwas gibt es nicht. Doch Phosphate muss man vermeiden: Also auf keinen Fall Cola trinken, und lieber Hartkäse statt Weichkäse essen. Natürlich ist balaststoffhaltige Ernährung zu empfehlen, Vollkornbrot und Obst sind für meine Patienten besonders gut. Milch und Käse dienen als Kalziumlieferanten. Darauf sollte man auch im Urlaub nicht verzichten.

Was tut Ihren Patienten im Urlaub besonders gut?

Wichtig ist, die Rückenmuskulatur zu trainieren. Solche Übungen bieten manche Hotels an. Auch gibt es ja jetzt schon überall Fitnessräume. Besonders gut für Osteoporosepatienten ist der Butterfly. Mit diesem Gerät werden die Rückenmuskeln gestärkt. Auf keinen Fall sollte man mehr als 20 Minuten trainieren. Tanzen zu Musik und Bewegung ist für meine Patienten das Beste, Schwimmen und Radfahren kann ich nur bedingt empfehlen, weil man dabei nichts für die Knochen tut. Generell gilt, dass auch kleine Trainingseinheiten eine große Wirkung haben, wenn man sie regelmäßig durchführt. Osteoporose-Patienten müssen vor allem Geduld haben, wenn sie ihr Krankheitsbild langfristig verbessern wollen.

Was soll man im Urlaub vermeiden?

Nur am Pool liegen und keine Bewegung – das ist nichts für meine Patienten. Ein Minimum an Bewegung jeden Tag, das muss auf dem Urlaubsprogramm stehen. Allerdings sind steile Berge und Gradwanderungen ganz schlecht. Alles, wo man eventuell stürzen könnte, ist absolut zu vermeiden. Eventuell kann man sich einen Hüftprotektor mitnehmen. Diese Art von Schutzhose gibt es in medizinischen Fachgeschäften. Die Hose hat einen Airbag und bläst sich auf, wenn der Patient stürzt. Allerdings muss die Hose fest sitzen und ist für manche deswegen unangenehm.

Was tun, wenn man im Urlaub fällt?

Das ist nicht gut. Auf jeden Fall muss man noch vor Ort sofort zum Röntgen.

Viele Menschen wollen Osteoporose vorbeugen. Was empfehlen Sie dafür?

Wer vorbeugen will, der sollte im Urlaub die Sportarten ausüben, die die Knochen stärken. Das sind beispielsweise Powerwalking oder Nordic Walking. Auch Wandern und Tanzen kommen dafür in Frage. Jeder kann täglich vorbeugen, indem er nicht den Fahrstuhl, sondern die Treppe benutzt.

Kasten: A&W Kompakt

...der Urlaub auch der Gesundheit zu Gute kommen soll.

Autorin: Bettina Louise Haase

Freie Redakteurin

eMail: redaktion@bettina-haase.de

Info: Reiseangebote zum Beispiel unter www.videlis.de