



Ein aktiver Lebensstil ist keine Frage des Alters. Ganz wichtig dafür ist ein gesunder Bewegungsapparat mit fitten Muskeln und starken Knochen. / Bild: Gettyimages-529363169

10.03.2025 09:23 CET

Fit und aktiv bleiben mit starken Muskeln und Knochen: Bewegung und Ernährung sind der Schlüssel

Wer bis ins Alter ein aktives Leben führen möchte, sollte rechtzeitig etwas für einen fitten Bewegungsapparat tun. Denn schon ab etwa dem 30. Lebensjahr nehmen Muskel- und Knochenmasse kontinuierlich ab^{1,2}. Vorbeugen lässt sich dagegen vor allem mit zwei Maßnahmen: Bewegung und einer ausgewogenen Ernährung. So fördern Sportarten mit Gewichts- und Stoßbelastungen wie Joggen oder Bergwandern den Knochenaufbau. Für

diesen werden vor allem die vier Nährstoffe Magnesium, Calcium, Vitamin D₃ und Vitamin K benötigt. Gibt es im Alltag Schwierigkeiten, sie ausreichend aufzunehmen, kann Bioelectra® MAGNESIUM 250 mg Muskeln & Knochen Aktiv einen wertvollen Beitrag zur Unterstützung starker Muskeln und Knochen leisten. Die fruchtig leckeren Kautabletten mit Tropical-Geschmack sind gut geeignet für alle, die gerne aktiv leben und noch viel vorhaben.

Ein aktiver Lebensstil ist keine Frage des Alters

Heutzutage wollen die meisten Menschen auch in der zweiten Lebenshälfte nicht zum Couchpotato werden, sondern reisen, Sport treiben, mit den Enkeln toben, wandern, tanzen gehen oder in Haus und Garten arbeiten. Ganz wichtig dafür ist ein gesunder Bewegungsapparat mit fitten Muskeln und starken Knochen. Doch schon ab etwa dem 30. Lebensjahr beginnen sowohl die Muskelmasse als auch die Knochendichte kontinuierlich abzunehmen^{1,2}. Bei Frauen beschleunigt sich der Knochenschwund besonders stark in den Wechseljahren, denn vorher bremst das Östrogen die Abbauprozesse². Auch Rauchen, Untergewicht, die Einnahme von Kortisonpräparaten² oder eine vegane Ernährung³ können das Risiko einer Osteoporose erhöhen.

Belastung fördert den Knochenaufbau

Damit es gar nicht erst so weit kommt und Muskeln und Knochen lange stark und fit bleiben, sollte jeder rechtzeitig vorbeugen – am besten schon in jungen Jahren. Einer der wichtigsten Faktoren dafür ist Bewegung. Während die Muskeln bei jeder körperlichen Aktivität gestärkt werden, wird der Knochenaufbau vor allem durch Gewichtsbelastung und Stöße gefördert. (Berg)Wandern, Joggen, Treppensteigen oder Ballsportarten sind also besser als Schwimmen oder Radfahren^{4,5}. Auch Kraftsport kann sich günstig auf die Knochen auswirken⁶.

Vier wichtige Nährstoffe für die Knochen

Bewegung und Sport regen den Knochenaufbau an, die passenden „Baumaterialien“ dafür liefert die Ernährung. Besonders die vier Nährstoffe Magnesium, Calcium, Vitamin D und Vitamin K sind hier elementar und im Knochenstoffwechsel eng miteinander verknüpft. Da ist zunächst das Calcium, einer der wichtigsten Knochenbestandteile, der außerdem zu einer normalen Muskelfunktion beiträgt^{7,8}. Damit Calcium gut aufgenommen und in die Knochen eingebaut werden kann, braucht es Vitamin D₃^{7,9}. Dessen Wirkung kann sich wiederum nur entfalten, wenn es durch Magnesium aktiviert wird⁹ – welches gleichzeitig die Muskelfunktion unterstützt⁸. Nicht zuletzt spielt Vitamin K eine Rolle im Knochenstoffwechsel und wirkt dort mit Vitamin D₃ zusammen¹⁰.

Auf abwechslungsreiche Ernährung achten

Um die vier Nährstoffe immer in ausreichender Menge aufzunehmen und so fitte Muskeln und Knochen langfristig zu unterstützen, ist eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung die beste Basis. Allerdings liefern nur wenige Lebensmittel – etwa fetter Seefisch – Vitamin D₃. Es wird vor allem durch Sonneneinstrahlung in der Haut gebildet, was im deutschen Winter oft schwierig ist. Calcium findet sich besonders reichlich in Milchprodukten, vegan Lebende können sich an grünes Gemüse, Nüsse und Mandeln halten. Dort steckt auch Magnesium drin, ebenso wie in Vollkornprodukten. Calcium- und magnesiumreiches Mineralwasser kann zusätzlich zur Bedarfsdeckung beitragen. Vitamin K ist etwa in Grünkohl, Spinat, Broccoli und anderen grünen Gemüsen enthalten.

Immer gut und sicher versorgt sein

Wenn der Speiseplan einmal nicht ganz so nährstoffreich ist, wie er sein sollte, kann es sinnvoll sein, fitte Muskeln und Knochen mit einer Nahrungsergänzung zu unterstützen. Biolectra® MAGNESIUM 250 mg Muskeln & Knochen Aktiv enthält eine ausgewogene Kombination der vier wichtigen Vitalstoffe: Calcium und Magnesium im als günstig erwiesenen Verhältnis von 2:1, dazu das „Sonnenvitamin“ D und das „Knochenvitamin“ K₂. So kann Biolectra® MAGNESIUM 250 mg Muskeln & Knochen Aktiv dabei helfen, den Organismus jederzeit ausreichend zu versorgen. Die erfrischenden Kautabletten mit Tropical-Geschmack sind gluten- und laktosefrei, einfach einzunehmen und auch für unterwegs geeignet. Für alle, die gerne aktiv leben und noch viel vorhaben.

Im Zweifel ärztlichen Rat einholen

So nützlich Bewegung und eine gute Nährstoffversorgung auch sind, um den Bewegungsapparat langfristig in Schwung zu halten – ein Heilmittel für bestehende Beschwerden sind sie nicht. Wer bereits Osteoporose oder unklare Beschwerden hat, Knochenresorptionshemmer, Vitamin-K-Antagonisten oder Antibiotika einnimmt, sollte vor einer Nahrungsergänzung immer ärztlichen Rat einholen.

Mehr Infos unter www.biolectra.de

Quellen

1. Deutsche Gesellschaft für Innere Medizin e.V., Altersproblem Muskelabbau

wird oft unterschätzt, Pressemitteilung von September 2017

https://www.dgim.de/fileadmin/user_upload/PDF/Pressemeldungen/DGIM_P_M_Sarkopenie_F.pdf

2. Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG), Osteoporose und Knochenbrüche

<https://www.gesundheitsinformation.de/osteoporose-und-knochenbrueche.html>

3. Tong, T.Y.N., Appleby, P.N., Armstrong, M.E.G. *et al.* Vegetarian and vegan diets and risks of total and site-specific fractures: results from the prospective EPIC-Oxford study. *BMC Med* 18, 353 (2020). <https://doi.org/10.1186/s12916-020-01815-3>

4. Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG), Bewegung und Sport bei Osteoporose,

<https://www.gesundheitsinformation.de/bewegung-und-sport-bei-osteoporose.html>

5. Universitätsspital Zürich, 6 Tipps für starke Knochen,

<https://www.usz.ch/osteoporose-vorbeugen-6-tipps-fuer-starke-knochen/>

6. Kemmler, Wolfgang & Stengel, Simon & Lauber, Dirk & Weineck, J. & Kalender, W. & Engelke, Klaus. (2007). Umsetzung leistungssportlicher Prinzipien in der Osteoporose-Prophylaxe - Zusammenfassende Ergebnisse der Erlangen Fitness und Osteoporose Präventions-Studie (EFOPS). *Dtsch Z Sportmed.* 58. 427-432.

<https://www.germanjournalsportsmedicine.com/fileadmin/content/archiv2007/heft12/Artikel2Kemmler.pdf>

7. Capozzi, A., Scambia, G., & Lello, S. (2020). Calcium, vitamin D, vitamin K2, and magnesium supplementation and skeletal health. *Maturitas*, 140, 55-63.

<https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2020.05.020>

8. COMMISSION REGULATION (EU) No 432/2012 of 16 May 2012 establishing a list of permitted health claims made on foods, other than those referring to the reduction of disease risk and to children's development and health, (2012).

9. Uwitonze, A. M., & Razzaque, M. S. (2018). Role of Magnesium in Vitamin D Activation and Function. *J Am Osteopath Assoc*, 118(3), 181-189, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29480918/>

10. Bleizgys, A. (2024). Zinc, Magnesium and Vitamin K Supplementation in Vitamin D Deficiency: Pathophysiological Background and Implications for Clinical Practice. *Nutrients*, 16(6). <https://doi.org/10.3390/nu16060834>

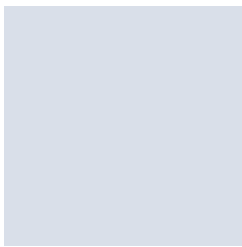
Biolectra Magnesium 250 mg Muskeln & Knochen Aktiv
Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Personen, die gerinnungshemmende Medikamente einnehmen, sollten vor dem Verzehr von Vitamin K-haltigen Nahrungsergänzungsmitteln ärztlichen Rat einholen. Bei Einnahme dieses Nahrungsergänzungsmittels sind auch andere Zufuhrquellen derselben Mineralstoffe und Vitamine zu berücksichtigen.

Verzehrempfehlung: 1 x täglich eine Tablette gut zerkauen und schlucken. Bei Bedarf kann die Tablette vor dem Kauen auch geteilt werden. Kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken. Stand: 08/2024

HERMES ARZNEIMITTEL ist einer der führenden Anbieter von hochwertigen Präparaten für die Selbstmedikation in Deutschland. Seit über 110 Jahren widmen wir uns als mittelständisches Traditionsunternehmen mit Sitz in Pullach i. Isartal der Gesundheit und dem Wohlbefinden der Menschen. Auf so viel Erfahrung aufbauend, können wir ein Sortiment von bekannten Markenprodukten wie Biolectra, doc, Aspecton, Betaisodona und ANTI BRUMM bieten, die höchsten Qualitätsansprüchen und neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen entsprechen. Unsere Expertise, unsere Sorgfalt und unsere Verlässlichkeit machen uns zu einem geschätzten Partner der Apotheken.

Mehr unter www.hermes-arzneimittel.com

Kontaktpersonen



Lisa Arnold

Pressekontakt

PR Managerin

lisa.arnold@hermes-arzneimittel.com

+49 89 / 79 102 20 232