

**Möglichst viel Bewegung im Alltag**

**SENTA BERGER Osteoporose in der Verwandtschaft**

Die Österreicherin weiß, wie wichtig Osteoporose-Vorsorge ist. Zwar ist Senta Berger selbst nicht betroffen, doch eine Tante war es. Die 76-jährige Schauspielerin und ihr Mann legen Wert auf einen gesunden Lebensstil: „Wir achten sehr darauf, uns gesund und kalziumreich zu ernähren und uns im Alltag ausreichend zu bewegen“, verrät sie in einem Interview. **Auch zum Krafttraining gehe sie gerne.** „Das tut mir richtig gut und hält die Knochen fit.“

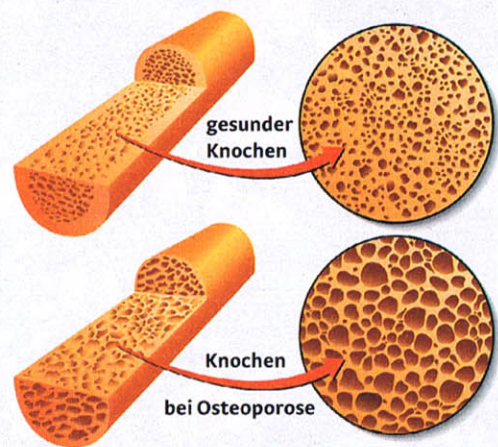
**SENTA BERGER**  
Mit Fahrradfahren hält sie sich beweglich



**ANJA KRUSE**  
Setzt auf Kalzium und andere Vitalstoffe

**BLICK IN DEN KNOCHEN**

Bei Osteoporose wird der Knochen porös und anfällig für Brüche. Denn: Knochenaufbauende und knochenabbauende Zellen sind nicht mehr im Gleichgewicht. Die Hohlräume innerhalb des Knochens vergrößern sich (Abbildung)



# Starke Hilfen für schwache Knochen

Mindestens acht Millionen Deutsche leiden an **OSTEOPOROSE**. Die meisten davon sind Frauen. Mit einem gesunden Lebensstil lässt sich der Krankheit vorbeugen. Wie das geht und wie Ärzte Betroffenen heute helfen

Unklärliche Schmerzen im Rücken oder gar ein gebrochener Knochen – oft stellt der Arzt dann die überraschende Diagnose: Osteoporose! Die Krankheit entwickelt sich schleichend, Betroffene bemerken den Knochenschwund

meistens lange Zeit gar nicht. Bis sie etwa stürzen... **Die Ursachen** Mit dem Alter baut der Knochen ab, ähnlich wie die Muskulatur. Je poröser der Knochen wird, desto eher droht er zu brechen. „Bei Frauen ist außerdem die Abnahme des

Östrogenspiegels, bei Männern die des Testosteronspiegels eine häufige Ursache“, sagt Prof. Dietmar Daichendt, Arzt für Allgemeinmedizin und Osteologe. „Aber auch schlechte Ernährung, Kalzium- oder Vitamin-D-Mangel sowie zu wenig

Bewegung verursachen Knochenschwund.“ Andere Krankheiten können auch dahinterstecken, ebenso fördern manche Medikamente eine Osteoporose: zum Beispiel Protonenpumpenhemmer, welche etwa bei Sodbrennen eingenommen werden,

**Altern kommt nicht infrage**

**ANJA KRUSE Schützt Knochen mit Nährstoffen**

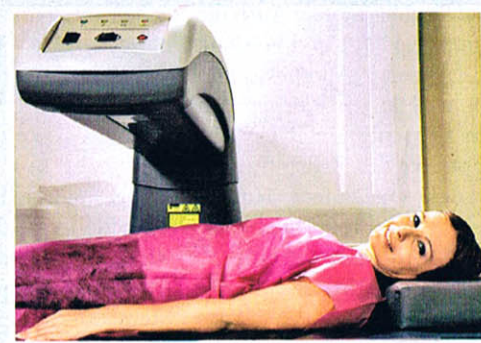
Ihre Knochen schützt die 61-jährige mit den wichtigsten **Mineralstoffen wie Kalzium**. Und nicht nur ihre Knochen hält die Schauspielerin jung: Mit viel Disziplin behält Kruse ihre schlanke Figur: „Ich frühstücke gut, dann esse ich meist noch einmal gegen 16 Uhr und dann nichts mehr.“

um die Magensäure zu reduzieren. Zur Diagnose genügt es daher nicht, die Knochendichte zu messen (siehe Info-Kasten oben). „Eine detaillierte Befragung des

**DIAGNOSE: DIE BEWÄHRTEN VERFAHREN**

Der Arzt vermutet nach einem Knochenbruch Osteoporose. Und nun? **DXA-Messung** Neben anderen Untersuchungen wird die Knochendichte gemessen. Von den Krankenkassen anerkannt ist das „DXA“-Verfahren: Per Röntgen misst es die Knochenmasse bzw. den Mineralsalzgehalt pro Quadratzentimeter. **Neu in 3D** Moderner sind dreidimensionale Verfahren per Computer-

tomografie (CT). Hier wird nicht die Fläche, sondern die Masse pro Volumen untersucht. Die dreidimensionale CT erstellt eine sicherere Diagnose als das DXA. So kann auch die Therapie gezielter gewählt werden. Jedoch zahlt die Kasse nicht. Das Verfahren bietet z. B. das Osteoporose-Zentrum München an: [www.osteoporosezentrum.de](http://www.osteoporosezentrum.de). **Vorsorge** Viele Experten empfehlen Frauen ab



55 Jahren die Knochendichtemessung zur Früherkennung. Solange kein Knochenbruch oder ein

erhöhtes Risiko für Osteoporose besteht, müssen die Kosten von ca. 50 Euro aber selbst getragen werden.

Patienten ist zusätzlich ganz wichtig“, betont der Leiter des Osteoporosezentrums München. **Mit Nährstoffen vorbeugen** Wer sich ausgewogen ernährt,

senkt sein Erkrankungs-Risiko. Für starke Knochen sind kalziumreiche Lebensmittel wichtig. „Milchprodukte im Überfluss sind aber keine gute Wahl“, so

der Experte. „Neben Kalzium enthalten sie ein Eiweiß, das als mutmaßlich knochenschädlich gilt.“ Man sollte den Kalzium-Bedarf vor allem über

GESUNDHEIT

Mineralwasser decken. Die Knochen benötigen außerdem Magnesium und Vitamin D. Was viele nicht wissen: Auch die Vitamine B6, B12 und Folsäure (z. B. in Synervit, Apotheke) sind wichtig. „Hat der Körper von ihnen zu wenig, steigt ein Abbauprodukt des Zellstoffwechsels, das sogenannte Homocystein“, sagt Prof. Daichendt. Und das fördere Osteoporose. **Aktivsein hält fit** Jede Bewegung, etwa Fahrradfahren, Spazierengehen oder Schwimmen, hält die Knochen jung. „Sie verbessert den Knochenstoffwechsel, sorgt also für den An- und Abtransport bestimmter Stoffe“, sagt Prof. Daichendt. Wissenschaftlich bewiesen ist in Sachen Vorsorge die Wichtigkeit des Krafttrainings. „Man weiß heute, dass Muskelabbau und Knochenabbau Hand in Hand gehen“, sagt der Allgemeinarzt und erklärt,



**PROF. DR. DIETMAR DAICHENDT**  
Leiter des Osteoporose-Zentrums München

wie gesunde, aktive Muskeln die Knochengesundheit beeinflussen: „Sie üben über die äußerste Haut des Knochens einen steten Reiz auf die darunter liegende Knochenrinde aus. Das regt sie zum Wachsen an.“ Die Knochenrinde trägt den größten Teil zur Knochenfestigkeit bei. So erklärt sich auch, warum bei Osteoporose oft zuerst die Wirbelkörper brechen – sie haben von Natur aus eine sehr dünne Rinde. **Was Betroffenen hilft** Alles, was vorsorglich die Knochen stärkt, sollten Osteoporose-Betroffene erst recht beherzigen. Allem

**Die Krankheit liegt in der Familie**

**BLYTHE DANNER Froh über die Diagnose**

Die 74-jährige weiß, dass Osteoporose eine stille Krankheit ist, von der viele Frauen lange nichts ahnen. Sie hat die Diagnose dazu bewegt, „alles zu tun, um meine Knochen zu stärken.“ **Auch bei ihrer Tochter Gwyneth Paltrow, 44,** stellte man eine Vorstufe von Osteoporose fest.



**BLYTHE DANNER UND GWYNETH PALTROW**  
Mutter und Tochter haben brüchige Knochen

voran Kraftsport: Prof. Daichendt empfiehlt jeden Tag zehn bis 15 Minuten Kniebeugen oder Liegestütze. „Weil das Risiko für Brüche so hoch ist, keinen Sport mit Sturzrisiko ausüben und kei-

ne schweren Gewichte heben.“ Bei der Ernährung zählen besonders kalziumreiches Wasser, Gemüse, Hülsenfrüchte und Vollkorn. Nur wenig Fleisch, Milch und Alkohol verzehren

sowie höchstens vier Tassen Kaffee am Tag trinken: „Er enthält Phosphat und das entzieht dem Knochen Kalzium“, so der Experte. **So wird behandelt** Reicht die Einnahme von Kalzium und Vitamin D nach der Diagnose der Krankheit nicht aus, verschreiben Ärzte zusätzlich Medikamente: „Antiresorptive Mittel hemmen den Knochenabbau“, sagt Prof. Daichendt. „Andere, die SERMs, simulieren die Wirkung des Hormons Östrogen am Knochen.“ Und zum Dritten gibt es die sogenannten Osteoanabolika. Das sind stark knochenaufbauende Medikamente, die aber nur zwei Jahre lang gespritzt werden dürfen. Aus diesen drei Medikamentengruppen wird je nach Alter und Stadium der Osteoporose ausgewählt. ■ **F. WIEGARD**