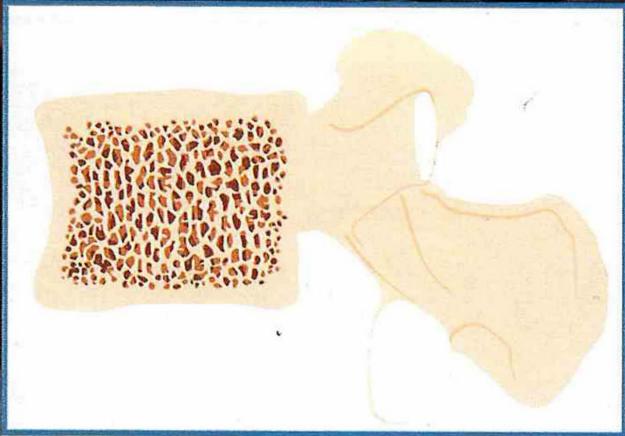


es Gerüst

Osteoporose Was für ein Knochenjob! Unsere etwa 206 Knochen arbeiten ohne Pause, ein Leben lang. Sie können porös werden, wenn zu viel Substanz ab- und zu wenig aufgebaut wird. Doch der Prozess lässt sich verzögern – wenn nicht sogar stoppen

Gesunder Wirbelkörper

Das feine Netz aus Knochenbälkchen verleiht dem Knochen seine Stabilität.



Geschädigter Wirbelkörper

Die Körperlast kann nicht mehr getragen werden. Der Wirbel fällt in sich zusammen.

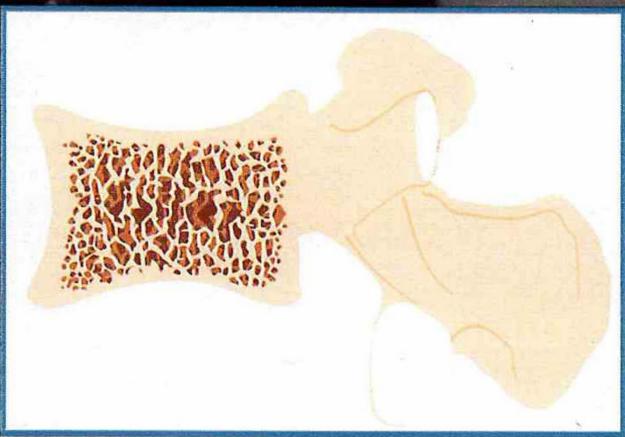
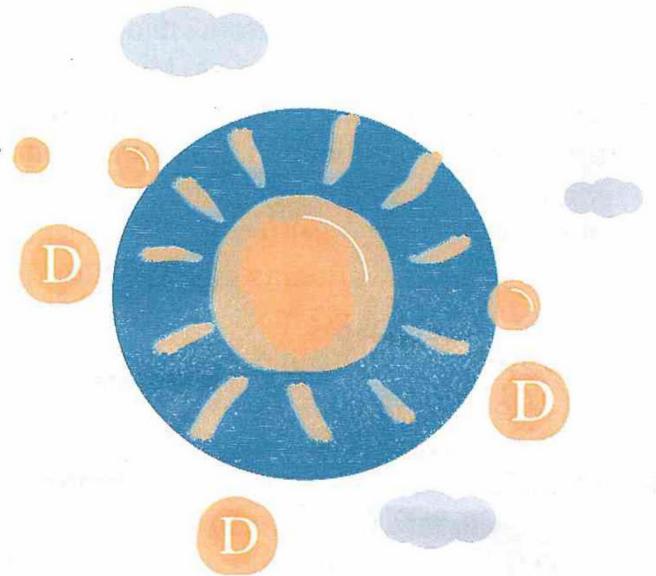


Foto: W&B/ Stefan Thomas Kröger. Illustrationen: W&B (2)/ Dr. Ulrike Möhle/ Michelle Günther



Vitamin D

Das Sonnenvitamin und seine Schlüsselfunktion

Gut gefüllte Vitamin-D-Tanks sind die wichtigste Basis für gesunde Knochen. Besteht ein Verdacht auf einen Mangel, zahlt die Krankenkasse eine Blutuntersuchung. „Zwischen 30 und 100 Mikrogramm pro Liter sollte der Wert liegen, wobei dieser auch abhängig vom Alter, der körperlichen und gesundheitlichen Konstitution betrachtet werden muss“, sagt Dietmar Daichendt, Professor für Knochengesundheit.

Über die Nahrung lässt sich der Bedarf kaum decken. Heide Siggelkow, Professorin für Innere Medizin, Endokrinologie und Diabetologie, erklärt, dass das meiste Vitamin D in der Haut gebildet wird. Im Sommer genüge es, sich täglich 20 Minuten mit unbedeckten Armen und Beinen draußen aufzuhalten. Wegen des Hautkrebsrisikos und möglichem Sonnenbrand setzen sich die wenigsten ungeschützt der Sonne aus. Cremes – ab Lichtschutzfaktor 8 – verringern aber die Vitamin-D-Synthese in der Haut. Und je älter man wird, desto weniger produziert der Körper selbst. Unter Umständen kann es sinnvoll sein, den Spiegel einmalig im Sommer und Winter zu bestimmen. Dann kann gezielt Vitamin D zugeführt werden. →

Gesund bleiben

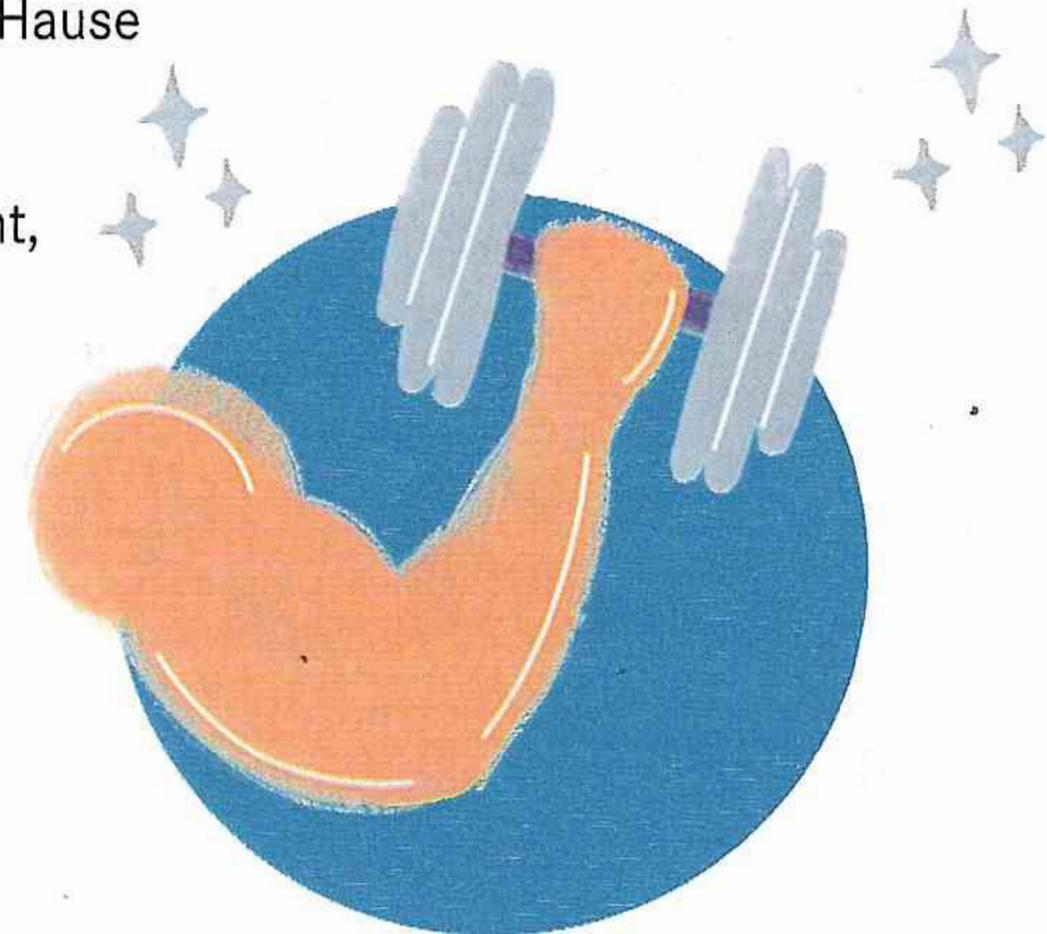
Bewegung

Kein Sport ist Knochenmord!

Sport kann Brüche verhindern und den Knochenschwund aufhalten. Heide Siggelkow: „Eine Möglichkeit ist es, Muskeln aufzubauen und die Balance zu trainieren, um Stürzen vorzubeugen. Das kann man mit ganz vielen Trainingsarten. Um allerdings die Knochendichte zu erhöhen, muss man gezielten Kraftsport machen.“ Gerade Frauen empfiehlt sie muskelaufbauendes Training. Sie sind nach der Menopause anfälliger für Osteoporose. Das liegt daran, dass sich der Hormonhaushalt verändert. Laut Mediziner Daichendt sind Hormone so etwas wie der „Sprit der Knochen“ und auch für Muskulatur, Haut und Haare wichtig. Ergänzend zum Ausdauertraining sollte

eine Kraftsporteinheit pro Woche absolviert werden. Im Fitnessstudio gibt es passende Geräte. Doch auch zu Hause lässt es sich gut üben.

Wer neu mit dem Training beginnt, sollte vorher mit einer Ärztin oder einem Arzt sprechen. Kraftsport kann etwa für Menschen mit Herzproblemen riskant sein. Daichendt rät seinen Patientinnen und Patienten, das zu tun, was Spaß macht. Denn jede Form der Bewegung sei besser als gar kein Sport.



Ernährung

Knochenräuber und Kalzium

„Bier, Limonaden, Wurst, Fleisch und Fertigprodukte enthalten viel Phosphat, das den Knochen Kalzium entzieht“, sagt Heide Siggelkow. Für Knochen, Muskeln und Herz wird Kalzium aber benötigt. „Nehmen Sie zu wenig zu sich, beginnt der Körper, heimlich die Knochen zu entkalken“, so Daichendt. Bis zur Menopause sollten Frauen 1200 mg Kalzium pro Tag über die Nahrung zu sich nehmen, ab der Menopause 1500 mg. Bei veganer Ernährung oder Milchunverträglichkeit kann man zu kalziumreichem Mineralwasser oder Gemüse wie Grünkohl und Spinat greifen. Sie wollen herausfinden, wie viel Kalzium sie tatsächlich mit der Nahrung aufnehmen? Tipp: Im Internet gibt es Kalziumrechner, die das ermitteln. →



So hilft Ihnen Ihre Apotheke vor Ort

Neben verschreibungspflichtigen Medikamenten gegen Osteoporose (etwa Bisphosphonate) gibt es Nahrungsergänzungsmittel wie Kalziumpulver oder Vitamin-D-Tabletten. Die Einnahme sollte mit Ärztin oder Arzt besprochen werden.



Risikofaktoren Vorerkrankungen und Medikamente

Untergewicht, viele chronische Leiden wie entzündliche Darmkrankheiten, Rheuma oder nicht erkannte Zöliakie erhöhen das Risiko einer Osteoporose. Ebenso Diabetes. Endokrinologin Siggelkow begründet das so: „Bei der Autoimmunkrankheit bildet die Bauchspeicheldrüse kaum oder kein Insulin mehr. Das Insulin stimuliert aber die Neubildung der Knochen.“ Weiterhin schädigen sämtliche Chemotherapien die Knochen- substanz. Auch bestimmte Medikamente können zu Knochenabbau führen – allen

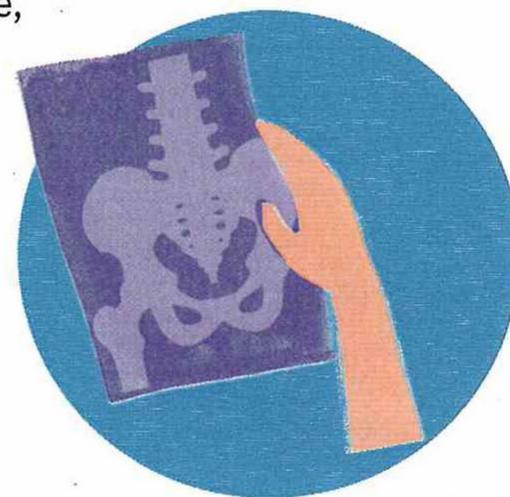
voran Kortison. Es vermindert die Aufnahme von Kalzium, zusätzlich wird über die Nieren Kalzium ausgeschieden. Protonenpumpenhemmer, Präparate, die die Magensäurebildung drosseln, können, wenn sie längere Zeit eingenommen werden, ebenfalls

zu Osteoporose führen. Medikamente sollten dennoch nicht ohne Rücksprache abgesetzt werden. Gegebenenfalls wird die Ärztin oder der Arzt bei erhöhtem Risiko ein Bisphosphonat verschreiben.

Vorsorge Der Weg zur Diagnose

Die Knochendichtemessung ist die wichtigste Methode, um Knochenschwund zu erkennen. Am häufigsten wird mittels Röntgenstrahlung eine sogenannte Flächendichte gemessen, meist an Lendenwirbelsäule oder Oberschenkelknochen. Ob und wann eine Knochendichtemessung sinnvoll ist, sollte mit der Hausärztin oder dem Hausarzt besprochen werden. Bei erhöhtem Risiko oder vorangegangenen Brüchen wird entsprechend eher zu einer Knochendichtemessung geraten. Die Kassen tragen die Kosten, wenn Befunde für Knochenschwund vorliegen und dieser behandelt werden soll. Zur Diagnostik gehört noch eine Blutuntersuchung, die Betrachtung der Lebensgewohnheiten, und Grunderkrankungen sollten thematisiert werden.

Knochendichtemessung:
Dabei wird der Knochenmineralsalzgehalt bestimmt. Auch eine Strukturanalyse des Knochens ist möglich



Haben Sie noch Fragen an unsere Autorin?

Isabelle Fabian
i.fabian@a-u.de

