

Gesund

Sprechen per Implantat

Masse schlägt Fläche

Eine diagnostizierte Osteoporose muss nicht immer Osteoporose bedeuten.

SCHWARZACH, MÜNCHEN Osteoporose, umgangssprachlich als Knochenschwund bekannt, zählt laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) zu den zehn häufigsten Volkskrankheiten in der westlichen Welt. Allein in Österreich wird die Zahl der Betroffenen auf knapp 500.000 geschätzt. Allerdings muss die Diagnose, die auf einer Knochendichtemessung beruht, nicht in allen Fällen stimmen. Diese Erfahrung machte auch Erika. Nach einer herkömmlichen DEXA-Messung bekam sie Bisphosphonate in Form einer Dreimonatsspritze verordnet, die allerdings mit leichten Nebenwirkungen einherging. Auf ärztliche Empfehlung suchte sie daraufhin das Osteoporosezentrum in München auf, wo mittels hochauflösender Computertomografie eine Osteopenie, also eine Vorstufe der Osteoporose festgestellt wurde. Medikamente benötigt die 52-jährige aktuell nicht. Sie hält sich jetzt an Ernährungs- und Sportempfehlungen und fährt gut damit, wie sie im VN-Gespräch bestätigt.

Unterschiedliches Ausmaß

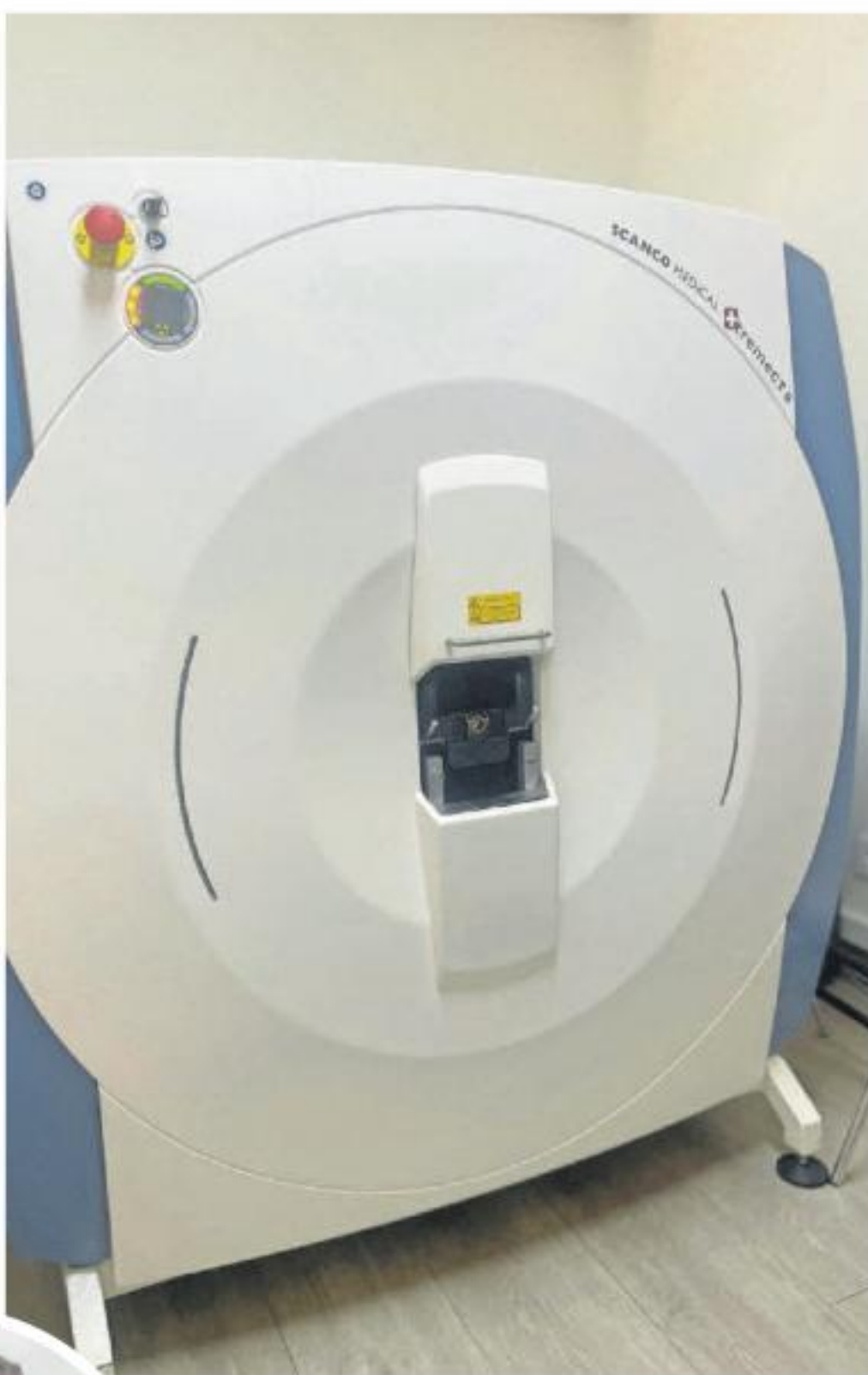
Das Osteoporose-Diagnostik- und Therapiezentrum in München wird von Prof. Dietmar Daichendt (58) geleitet. Es war die erste Praxis in Deutschland, die das neue Verfahren zur Bestimmung der Knochenkrankheit einführte. Inzwischen

ist die Einrichtung über die Grenzen hinaus bekannt und erhält Zulauf auch aus Vorarlberg. Daichendt will die DEXA-Messung nicht grundsätzlich schlechtreden. „Sie hat eine hohe Trefferquote bei ganz gesunden und fortgeschrittenen osteoporotischen Knochen. Bei unsicheren Befunden oder



„Training der ganzen Körpermuskulatur bringt mehr als jedes Osteoporosemedikament.“

Dietmar Daichendt
Osteologe



Dieses spezielle CT-Gerät gibt es in ganz Deutschland nur dreimal. Eines davon steht in München.

DAICHENDT

solchen, die eine Zwischenstufe, nämlich die Osteopenie abbilden, sollte jedoch eine Zweitmeinung inklusive eines dreidimensionalen Verfahrens eingeholt werden“, erklärt er. Grund: Die Diagnose einer Osteoporose hat eine lang-

jährige Medikation zur Folge, die Auswirkungen auf den gesamten Körper haben kann.

Bei der DEXA-Messung wird laut dem Experten keine echte Knochendichte, sondern lediglich eine Flächendichte gemessen. „Echte Knochendichte muss in Volumen bestimmt werden“, erläutert der Osteologe und fügt ergänzend an: „Bei Osteopenie bzw. Osteoporose handelt es sich um einen Verlust von Knochendichte und Knochenmasse in unterschiedlich fortgeschrittenem Ausmaß“, wobei er hinter das „und“ ein Ausrufezeichen setzt.

Erika wurde aufgrund eines durch die Wechseljahre bedingten mangelhaften Hormonstatus zur Knochendichtemessung geraten. Das Ergebnis sollte sie mit der Hausärztin besprechen. Diese sah auf Basis der DEXA-Messung eine Osteoporose bestätigt und begann eine Behandlung mit Bisphosphonaten. Die Drei-Monatsspritze bekam Erika allerdings nicht gut. Eine andere Ärztin überwies die Lustenauerin schließlich an das Osteoporosezentrum nach München. Die 3-D-Knochendiagnostik ergab letztlich zwar eine Osteopenie, aber nichts, was etwa mit Bisphosphonaten behandelt werden müsste. Stattdessen wurde ihr täglicher Kalzium- und Vitamin-D-Bedarf ermittelt, den sie über Ernährung und Nahrungsergänzungen deckt. Krafttraining steht ebenfalls auf dem Programm, wie auch die nächste Kontrolle in ein bis zwei Jahren. Die Konsultation kostete Erika rund 450 Euro, aber: „Ich bin froh, in diesem Zentrum gelandet zu sein.“

Krafttraining als Um und Auf

Krafttraining ist für Prof. Dietmar Daichendt überhaupt das Um und Auf der Haltungs- und Bewegungsmedizin. „Muskel gewinnt immer gegen Knochen!“, impft er auch Osteoporosepatienten ein. Das Training der gesamten Körpermuskulatur stärkt den Bewegungsapparat und nimmt dem Knochen sehr schnell die Last ab: „Es bringt mehr als jedes Osteoporosemedikament.“ Bisphosphonate verordnet er kaum noch, und wenn, dann nur Patienten, bei denen der Knochenaufbau abgeschlossen ist, was spätestens mit Mitte 70 der Fall ist. Daichendt setzt unter anderem auf hormonähnliche oder moderne Medikamente aus dem Bereich der Antikörper. Sie sorgen für eine östrogene Aktivität im Knochen, durchkreuzen damit einen weiteren Knochenabbau, verbessern die Mineraldichte oder verhindern, wie im Bereich der Antikörper, ganz gezielt den Knochenabbau, ohne den Knochenaufbau zu unterbinden. **VN-MM**