



Lift pro Life
Gudrunstr. 2
10365
Berlin

Tel. 030 - 5515 2840
Fax 030 - 5515 2839
E-Mail info@mein-treppenlift.de

Mein Treppenlift fürs Leben

Knochenschwund – die unterschätzte Volkskrankheit

(dgg) Osteoporose – Viele Menschen wissen vielleicht gar nicht, wie man dieses Wort ausspricht, noch was es bedeutet, daran erkrankt zu sein. Dabei gibt es allein in Deutschland etwa vier bis sechs Millionen Menschen, die betroffen sind. Die Bezeichnung kommt aus dem Griechischen und bedeutet frei übersetzt „Knochenschwund“.

Bei den Erkrankten verläuft der normalerweise um das 40. Lebensjahr einsetzende Abbau an Knochenmasse stark beschleunigt ab. Im fortgeschrittenen Stadium kommt es dann zu Brüchen am Unterarm oder Handgelenk, an den Wirbelkörpern oder am Oberschenkelhals. Solche Brüche sind leider recht häufig: Jeder achte Mensch über 50 erleidet Einbrüche der Wirbelkörper, während Oberschenkelhalsbrüche sogar bei jeder dritten Frau und bei jedem siebten Mann vorkommen. Ein solcher Oberschenkelhalsbruch kann eine dramatische Einschränkung der Lebensqualität bedeuten und die Patienten zur Aufgabe ihrer selbständigen Lebensweise zwingen.

Deutliches Alarmsignal für das Vorliegen einer Osteoporose ist ein spontan aufgetretener Knochenbruch ohne besonderen Anlass. Auch eine Verringerung der Körpergröße um mehr als vier bis fünf Zentimeter ist nicht etwa eine normale Alterserscheinung, sondern ein Zeichen für Wirbelkörperbrüche durch Osteoporose.

Obwohl die Ursachen der Krankheit bislang noch nicht restlos geklärt werden konnten, kennt man verschiedene, oftmals miteinander verknüpfte Risikofaktoren: Etwa eine Osteoporose-Erkrankung naher Verwandter, eine Überfunktion der Schilddrüse bzw. der Nebenschilddrüsen, Mangel an Sexualhormonen, Langzeitbehandlung mit Cortison, eine Organtransplantation, einseitige Ernährung und Ess-Störungen wie Mager- oder Brechsucht, Alkoholismus, mehrmonatige Bettlägerigkeit, Vitamin-D-Unterversorgung sowie starker Zigarettenkonsum. Menschen mit solchen Risikofaktoren sollten ihren Hausarzt zum Thema Knochenschwund befragen.

Eventuell überweist dieser dann an eine radiologische Praxis, wo mit Hilfe der Knochendichtemessung (Osteodensitometrie) festgestellt werden kann, ob eine erniedrigte Knochendichte vorliegt. Die Krankenkasse bezahlt diese Messung allerdings nur dann, wenn der Patient zuvor Knochenbrüche aufgrund einer Osteoporose erlitten hat.

Wird eine Osteoporose diagnostiziert, sollte so bald wie möglich mit der Therapie begonnen werden. Dabei wird versucht, den gesteigerten Verlust an Knochenmasse medikamentös zu stoppen oder zu verlangsamen. Hierzu eignen sich wöchentlich einzunehmende Bisphosphonate, besonders wirksam in Kombination mit dem Sonnenvitamin D. Sie bewirken einen Schutz der mineralischen Oberfläche des

Knochens, reduzieren gleichzeitig den Knochenabbau und schützen somit vor Knochenbrüchen. Der Erfolg einer Therapie mit einmal wöchentlichen Bisphosphonaten wurde in einer Untersuchung in 34 Ländern belegt. Bereits nach einer dreimonatigen Anwendung konnte man eine deutliche Zunahme der Knochendichte feststellen. Nach einem Jahr war außerdem das Risiko eines Knochenbruchs an der Hüfte bei Frauen um die Hälfte reduziert – eine Fraktur, die meist Immobilität nach sich zieht.

Die wichtigsten Vorbeugemaßnahmen gegen Osteoporose gelten übrigens für alle Menschen: Bereits in jungen Jahren sollte eine ausgewogene und vor allem kalziumreiche Ernährung sowie regelmäßige Bewegung erfolgen. Auch durch vernünftig dosierte Aufenthalte in der Sonne tut man seinen Knochen Gutes. Denn im Sonnenlicht bildet die Haut Vitamin D, das den Kalziumeinbau in die Knochen fördert. Neueste Daten zeigen auch, dass mit Vitamin D das Sturzrisiko bei älteren Menschen reduziert werden kann. Vitamin D stärkt nicht nur den Knochen, sondern auch die Muskeln und kann zu weniger Stürzen und damit zu weniger Leid und Schmerz führen.

Möchten Sie mehr wissen? Eine kostenlose Broschüre können Sie gegen Einsendung eines mit € 1,44 frankierten und adressierten Rückumschlags beim Deutschen Grünen Kreuz, Schuhmarkt 4, 35037 Marburg unter dem Stichwort „Osteoporose“ anfordern.

Fragen zum Thema beantwortet auch die Experten-Hotline des Deutschen Grünen Kreuzes, die Sie an jedem Freitag von 16 Uhr bis 20. Uhr unter 0 64 21 / 29 31 94 erreichen können.