

## Volksleiden Osteoporose

# Wenn die Knochen brüchig werden



*Bewegung im Freien und eine kalziumreiche Ernährung sind die wichtigsten „Knochenstärker“.*

Die Osteoporose („Knochenschwund“) ist eine Erkrankung des Knochens, die mit einem beschleunigten Abbau der Knochensubstanz einhergeht. In Deutschland gibt es mehr als 5 Mill. Betroffene; etwa 130 000 Frakturen (Knochenbrüche) sind auf die Krankheit zurückzuführen. Knochen sind nichts Lebloses, sie sind durchsetzt von stoffwechselaktiven Zellen. Die Knochenstruktur unterliegt einem ständigen Umbau. Im Alter von ungefähr 20 Jahren ist die maximale Knochenmasse erreicht. Ab dem 35. bis 40. Lebensjahr beginnt ein langsamer kontinuierlicher Knochenabbau.

Der Grundstein für gesunde Knochen wird bereits in der Kindheit und Jugend gelegt. Eine gesunde Ernährung und viel Bewegung führen zu einer höheren maximalen Knochenmasse, d.h., man sorgt für sein späteres Leben vor. Besonders wichtig sind die „Knochenbaustoffe“ Kalzium, Phosphat, Eiweiß und Vitamin D. Unter Lichteinwirkung stellt der Körper selbst Vitamin D her. Außerdem ist es in Fleisch, Fisch, Eiern, Milch und Butter enthalten. Kalzium ist notwendig, um das vorhandene Vitamin D aufzunehmen. Bei der Osteoporose ist der Knochenabbau beschleunigt. Dadurch nimmt die Stabilität des Knochens laufend ab, es kommt häufig zu Frakturen.

### Entstehung und Diagnostik

Zum einen gibt es die „Wechseljahresosteoporose“, die naturgemäß nur Frauen betrifft. Sie tritt nach der Menopause durch den Verlust der Östrogenwirkung auf und geht oft mit Wirbelfrakturen einher. 80% aller Osteoporosen gehören zu dieser Gruppe.

Von der so genannten „Altersosteoporose“ sind Männer ebenso betroffen wie Frauen. Sie wird oft erst mit dem Auftreten einer Fraktur des Oberschenkelhalsknochens sichtbar. Hier spielt die Mangelversorgung mit Kalzium und Vitamin D die größte Rolle. Ältere Menschen essen oft weniger und halten sich seltener im Freien auf.

Viele Betroffene sind lange Zeit ohne Beschwerden. Chronische Rückenschmerzen können ein Hinweis sein, ebenso Wirbelkörperbrüche. Mithilfe einer Knochendichtemessung kann man erkennen, wie weit der Knochenschwund fortgeschritten ist. Bei einer stark ausgebildeten Osteoporose verändert sich die Körperhaltung, ein „Hohlrücken“ entsteht. Außerdem nimmt die Körpergröße deutlich ab.

### Behandlung und Vorbeugung

Das regelmäßige körperliche Training ist ein wichtiger Bestandteil jeder Behandlung. Kalzium und Vitamin D werden nur dann verschrieben, wenn die Aufnahme bzw. Bildung nicht durch natürliche Maßnahmen erreicht werden kann. Regelmäßige Bewegung, mindestens eine halbe Stunde täglich im Freien, und eine kalziumreiche Ernährung (Milchprodukte, grünes Gemüse) sind die wichtigsten „Knochenstärker“. Phosphathaltige Lebensmittel (Fleisch, Wurst, Schmelzkäse, Softdrinks) sollten gemieden werden, da Phosphate „Kalziumräuber“ sind. Auch Rauchen, insbesondere bei Frauen, begünstigt die Entstehung der Krankheit, ebenso erhöhter Alkoholkonsum.

Dr. Dorothe Falkenstein ist Inhaberin der Agentur für Gesundheitskommunikation SANOS-PR in Hombruch und schreibt an dieser Stelle regelmäßig zu Gesundheitsthemen.

