

PR-Text: Osteoporose

## Gesundheit kurz knapp – auf den Punkt gebracht

### Volkskrankheit Osteoporose – was können Sie tun?

Osteoporose ist in der Bevölkerung weit verbreitet und betrifft jede 5. Frau über 60 Jahren. Aber auch Männer leiden mit zunehmendem Alter – wenn auch in deutlich geringerem Ausmaß – an der oft unbemerkten Knochenerkrankung.

Insgesamt wird der Osteoporose in der Bevölkerung noch zu wenig Beachtung geschenkt. Und dies, obwohl die Folgeerscheinungen (wie z.B. Krankenhausaufenthalte bei Schenkelhalsfrakturen, eingeschränkte Mobilität bzw. Bettlägerigkeit, Lungenentzündung, Kräfteabbau beim älteren Menschen, Schmerzmittelverbrauch mit Nebenwirkungen usw.) von großer gesundheitspolitischer Bedeutung sind.

#### Was ist Osteoporose und wie wird sie festgestellt?

Unter Osteoporose versteht man einen krankhaft verminderten Mineralsalzgehalt der Knochen.

Es kommt zu vermehrten Umbauvorgängen im Knochen, die wiederum die Frakturneigung verstärken. Knochenbrüche bei Bagatellverletzungen, Rippenfrakturen, Schenkelhalsbrüche, auch Einbrüche der Wirbelkörper können die Folge sein.

Ursächlich sind unter anderem Hormonveränderungen, insbesondere Östrogenmangel nach den Wechseljahren, verschiedene Systemerkrankungen sowie Medikamente (insbesondere Cortison).

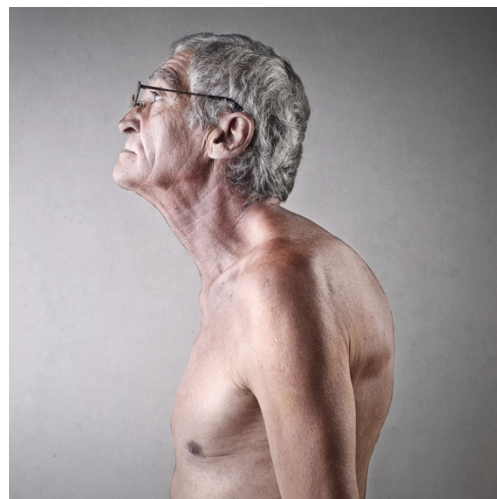
Als Risikofaktoren gelten u.a. Bewegungsmangel, Rauchen, Untergewicht, Diabetes mellitus Typ 1, Schilddrüsenüberfunktion, außerdem auch hüftgelenksnahe Frakturen bei den Eltern.

Festgestellt wird die Osteoporose in einer sogenannten Knochendichtemessung. Diese wird für gewöhnlich beim Orthopäden oder beim Radiologen durchgeführt.

Bei der Knochendichtemessung wird der Mineralsalzgehalt in der Lendenwirbelsäule und im Schenkelhalsknochen gemessen. Der dabei ermittelte sogenannte „T-Wert“ wird in Abhängigkeit vom Alter, vom Geschlecht und unter Berücksichtigung von möglicherweise vorliegenden Risikofaktoren vom Arzt ausgewertet.

#### Wer kann Ihnen helfen?

Wenn Sie glauben, dass Sie von Osteoporose betroffen sein könnten, sprechen Sie Ihren Hausarzt aktiv darauf an. Ein Hinweis kann z.B. sein, dass Sie kleiner geworden sind, einen Rundrücken oder tannenbaumartige Hautfalten am Rücken haben. Die Basisdiagnostik auf Osteoporose wird für alle Frauen ab 70 Jahren und Männer ab 80 Jahren in den gängigen Leitlinien empfohlen.



Beim Hausarzt sollten ein Beratungsgespräch zur Klärung der Risikosituation und der Ernährungsgewohnheiten, eine orientierende körperliche Untersuchung sowie eine Blutuntersuchung zum Ausschluss von Stoffwechselerkrankungen erfolgen. Zur Knochendichtemessung wird ggf. eine Überweisung ausgestellt.

#### Was können Sie vorbeugend tun?

Natürlich können Sie Ihr Alter und Ihre Veranlagung nicht verändern. Aber Sie können in Bewegung bleiben und Gleichgewicht, Koordination sowie Kraft und Ausdauer auch in höherem Lebensalter regelmäßig trainieren.

Raucher sollten in jedem Fall Hilfe annehmen, um den Zigarettenkonsum zu beenden.

Eine gesunde vielseitige Ernährung mit ausreichend Vitamin D und Kalzium sowie ein normales Körpergewicht sind von großer Bedeutung. Vitamin-D-haltige Lebensmittel sind insbesondere fette Fischarten, beispielsweise Lachs, Hering oder Makrele. Auch Leber, Eigelb und Avocado zählen dazu. Allerdings kann der Vitamin-D-Bedarf nicht allein durch die Ernährung gedeckt werden. Auch die Synthese von Vitamin D in der Haut unter Einfluss von UVB-Strahlung ist im Winter und mit zunehmendem Lebensalter eingeschränkt und meist nicht ausreichend zur Deckung des täglichen Bedarfs. Vitamin-D-Zufuhr in Tablettenform wird daher zur Vorbeugung und Behandlung von Osteoporose empfohlen.

Die tägliche Kalziumzufuhr kann in der Regel über die Ernährung gedeckt werden und sollte über 1200mg/Tag betragen. Sie kann z.B. über kalziumreiches Mineralwasser, Milchprodukte und den regelmäßigen Verzehr von Hartkäse gesteigert werden. Hier kann Sie Ihr Arzt beraten.

Abhängig vom Schweregrad der Osteoporose werden neben Ernährung, Bewegung, Vitamin D und Kalzium auch spezielle Wirkstoffe zum Knochenaufbau eingesetzt, die die Frakturhäufigkeit mit all ihren ungünstigen Auswirkungen deutlich senken können. Auch hier gilt: Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt und fragen Sie gezielt nach, ob spezifische Medikamente gegen Osteoporose für Sie empfohlen werden.

Bleiben Sie gesund!

Autorin: Dr. Barbara Haase, Fachärztin für Allgemeinmedizin, Hypertensiologin (DHL)

MVZ Dr. Renard & Kollegen