

1703/6/1 www.schleiner.de
Bildnachweis: American Society for Bone and Mineral Research; S. 2;
iStockphoto: Titel, S. 4; shutterstock: S. 3

www.gesund-bleiben.de

2.03

2.03

Osteoporose

Gegen den Knochenbrecher



Patientenratgeber
Unsere Reihe für Ihre Gesundheit

GESUND
bleiben

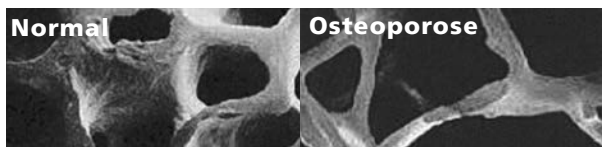
GESUND
bleiben

OSTEOPOROSE

Gegen den Knochenbrecher

Knochenschwund, wissenschaftlich Osteopenie oder Osteoporose, droht sich zur Volkskrankheit zu entwickeln. Schon heute ist jede dritte Frau und jeder fünfte Mann ab 50 Jahren betroffen, und der Anteil der Alten an der Bevölkerung steigt. Selbst bei gleich bleibender Anzahl der Erkrankungen kommen auf unser Gesundheitssystem Lasten zu, die es kaum bewältigen kann.

Zu den gesellschaftlichen treten oft gravierende individuelle Folgen: Die Krankheit bleibt lange unbemerkt, um dann mit umso drastischeren Schäden ans Tageslicht zu treten. Im Extremfall kann ein Stolpern einen rüstigen Rentner, der nichts von der Schwäche seiner Knochen ahnt, zum bettlägerigen Patienten machen. Aber: Der allmähliche Schwund der Knochen kann aufgehalten oder verlangsamt werden, wenn er rechtzeitig erkannt wird. Denn glücklicherweise geben Labortests Auskunft über den Zustand des Skeletts. Wie weit ist der Knochenabbau fortgeschritten? Ist der Körper noch in der Lage, abgebaute Substanz zu ersetzen? Außerdem ist die Vorbeugung, solange sie ohne Medikamente auskommt, einfach, kostengünstig und gefahrlos.



Ohne Belastung baut sich Knochensubstanz langsam ab.

So bleibt das Gerüst stabil

Der menschliche Körper funktioniert streng ökonomisch. Er erhält nur, was er braucht – das gilt für Muskeln wie für Knochen. Nur durch Belastung bleiben die Muskulatur und ihr knöchernes Gerüst, das Skelett, stark und belastbar. Deshalb empfehlen Orthopäden zur Osteoporose-Vorbeugung Bewegung und Krafttraining, auch im fortgeschrittenen Alter. Sport bewahrt nicht nur die Festigkeit der Knochen, er erhält auch Stärke und Beweglichkeit und beugt so Stürzen vor.

Substanzverlust im Innern

Knochen sind zwar äußerst widerstandsfähig, aber keineswegs unveränderlich. Wie jedes lebende Gewebe erneuern sie sich ständig. Frische Knochensubstanz wird auf-, alte abgebaut. In Kindheit und Jugend überwiegt der Aufbau, das Skelett wächst. Danach halten sich Zuwachs und Abbau die Waage. Ab dem fünfunddreißigsten Lebensjahr beginnt sich das Verhältnis umzukehren. Die Knochensubstanz nimmt allmählich ab. Die Knochen verlieren an Masse und Festigkeit. Meist unbemerkt wird das Tragegerüst unseres Körpers immer instabiler, und die Gefahr von Knochenbrüchen steigt. Oft ist ein Sturz die Ursache, und meist trifft es typische Stellen wie Wirbel, Unterarme oder Handgelenke. Besonders häufig und gefürchtet sind Oberschenkelhalsbrüche bei älteren Menschen. Jahr für Jahr erleiden bei uns mehr als 150.000 Senioren einen solchen Bruch, der sie nicht selten zu Pflegefällen macht. Ein Schicksal, das abwendbar ist.



Ausreichend Bewegung beugt Osteoporose vor.

Kalzium als Knochenbauer

Aber körperliche Aktivität kann ihre segensreiche Wirkung nur entfalten, wenn die nötigen Baustoffe zur Verfügung stehen. Die wichtigste Knochenbaustoffsubstanz ist Kalzium, ein Mineral, das in Gemüse und Milch vorkommt, am reichhaltigsten jedoch in einigen Mineralwässern. Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt, täglich 1,5 Gramm Kalzium zu sich zu nehmen, ein Liter Mineralwasser enthält je nach Sorte mehr als ein Drittel dieser Menge. Doch der Baustoff allein nützt nicht viel: Ohne Vitamin D kann das Kalzium weder aus der Nahrung aufgenommen noch im Knochen eingebaut werden. Vitamin D wird in unserer Haut unter Sonnenstrahlung aktiviert. Besonders ältere Menschen sollten sich daher regelmäßig im Freien aufhalten. Gegebenenfalls ist eine zusätzliche Vitamin-D-Zufuhr ratsam. Mehr darüber erfahren Sie in unserem Patientenratgeber **Vitamin-D** – „Sonnenvitamin“ mit Vielfach-Wirkung.



Achten Sie auf den Kalziumgehalt in Ihrem Mineralwasser.

Risikofaktoren für Osteoporose

- Östrogenmangel bei Frauen nach den Wechseljahren
- Testosteronmangel bei Männern
- Kalziumarme Ernährung
- Bewegungsmangel
- Einnahme von Cortisonpräparaten

Frühes Wissen schützt

Zur Früherkennung können im Blut oder Urin Stoffwechselprodukte analysiert werden, die beim Knochenab- und -aufbau entstehen. Anhand der Laborergebnisse kann eine Osteoporosegefährdung in der Regel bereits erkannt werden, bevor die Knochen geschwächt sind. Das kann sich auszahlen: Oft reichen einfache Änderungen in Lebensführung und Ernährung aus, um das Risiko von Folgeschäden drastisch zu verringern.

Empfehlenswerte Untersuchungen für Ihre Osteoporosevorsorge

Ab dem 45. Lebensjahr sollten Sie sich einmal jährlich um Ihre Routineuntersuchung kümmern. Zwei Profile stehen Ihnen dabei zur Auswahl:

Osteoporose-Profil

- **CrossLaps**
Hinweis auf Knochenabbau
- **Vitamin D**
Steuerungsfunktion im Knochenstoffwechsel
- **Kalzium**
Knochengrundsubstanz

Erweitertes Laborprofil Osteoporose-Profil PLUS

- **Phosphat**
Knochengrundsubstanz
- **Ostase**
Knochenaufbau
- **Osteocalcin**
Aktivator der Knochenneubildung
- **Parathormon**
Knochenstoffwechsel und Mineralstoffwechsel

Fragen Sie Ihren Arzt, er berät Sie gerne.