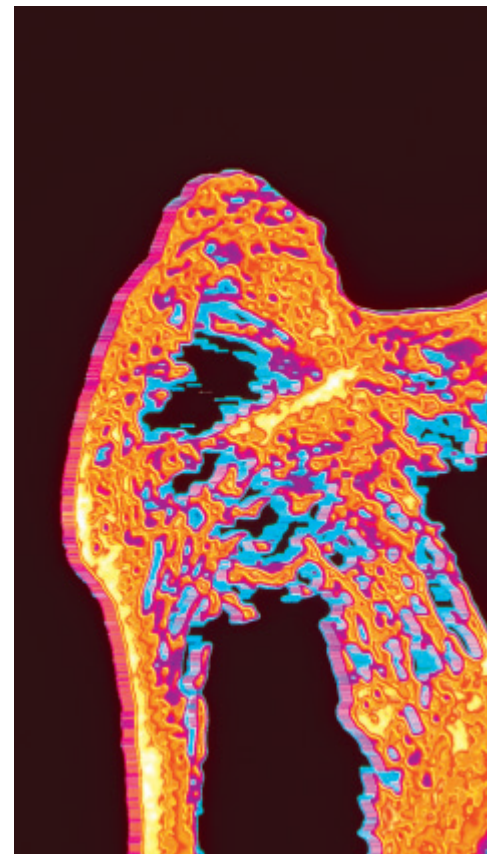




Bewegung und gesunde Ernährung verbessern die Knochenfestigkeit.



WAS HILFT GEGEN OSTEOPOROSE?

STANDFESTIGKEIT

Mehrere Millionen Menschen in Deutschland haben Osteoporose. Betroffen sind vor allem Frauen nach den Wechseljahren, aber auch bei Männern steigt das Risiko mit dem Alter an. Mehr Prävention würde helfen.

Osteoporose ist eine schleichende, heimliche Gefahr. Oft erfährt man erst davon, wenn ein Unglück eingetreten ist: Gestolpert, hingefallen, Knochen gebrochen. Gerade die besonders gravierenden Oberschenkelhalsbrüche ereignen sich in vielen Fällen, ohne dass die Betroffenen bis dahin wussten, dass sie Osteoporose haben. Die Schwäche der Knochenstruktur entwickelt sich in der Regel langsam und schmerzlos, über Jahre hinweg merkt man nichts davon. Mit steigendem Lebensalter sind immer mehr Menschen davon betroffen. Mindestens sechs Millionen sind es laut Schätzungen in Deutschland, überwiegend Frauen, aber auch Männer. Warum mehr Frauen als Männer betroffen sind, ist immer noch nicht restlos geklärt. Mediziner füh-

ren es unter anderem auf Hormonänderungen zurück. Für den Aufbau und die Erneuerung des lebendigen Knochengewebes, das während des ganzen Lebens laufend auf-, um- und abgebaut wird, sind Östrogen und Testosteron wichtig, ebenso wie Mineralstoffe und das Vitamin D.

KALZIUM UND VITAMIN D

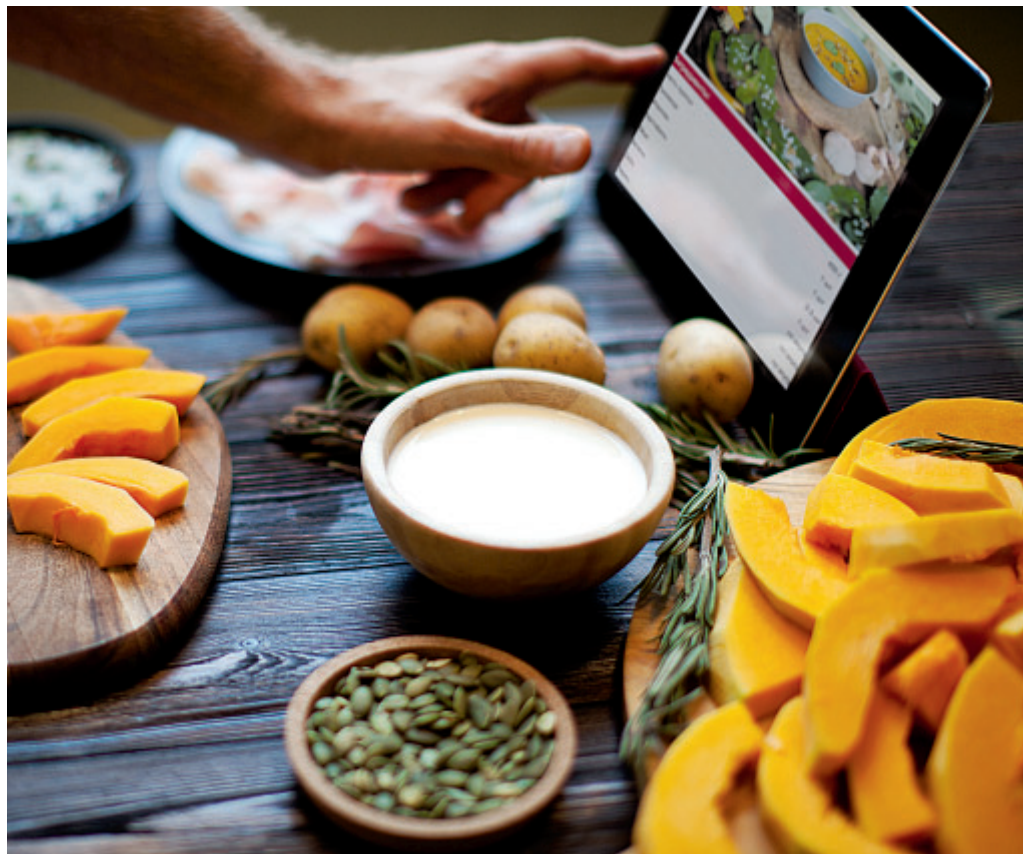
Knochen bestehen aus einem Eiweißgerüst, in das Mineralstoffe wie Kalzium eingelagert sind, die Stabilität und Festigkeit geben. Etwa ab dem 40. Lebensjahr beginnt ein langsamer Verlust an Knochen substanz, das gehört zu den normalen Alterungsvorgängen. Bei dem sich dann verringern den Hormonspiegel im Blut bauen die Knochen schneller ab als sie

sich erneuern. Die von den Hormonen gesteuerten Osteoklasten (knochenabbauende Zellen) sind dann aktiver als die Osteoblasten (knochenaufbauende Zellen). Die Mikroarchitektur des Knochens leidet darunter, das Tragewerk Knochen bekommt feine Risse. Dadurch wird die Knochenstruktur poröser und brüchiger.

Besonders häufig ist das bei den Hüft- und Wirbelsäulen-Knochen der Fall. Mit fortschreitender Osteoporose steigt dann die Gefahr von Brüchen bei Stürzen oder Unfällen und im Extremfall sogar schon bei eigentlich harmlosen Belastungen. »Schon die Verminderung der Knochendichte um zehn Prozent bedeutet eine Verdoppelung des Frakturrisikos im Bereich der Wirbelsäule und sogar eine Verdrei-



Auf dem Röntgenbild des Oberschenkelhalsknochens ist die Schwächung der Knochendichte (blau) deutlich zu erkennen.



fachung im Bereich des Oberschenkelhalses«, erklärt Prof. Reiner Bartl, Leiter eines Osteoporose-Zentrums in München.

Zu den Faktoren, die das Risiko der Osteoporose erhöhen, zählen kalziumarme Ernährung, Mangel an Vitamin D, Alkohol, Rauchen und mangelnde Bewegung. Umgekehrt gilt: Es hilft, sich ausgewogen zu ernähren, nicht zu rauchen, nur mäßig Alkohol zu trinken und sich regelmäßig und ausdauernd zu bewegen.

Die ausreichende Kalzium-Versorgung in der Ernährung ist meist kein Problem: Neben Milchprodukten und vielen Käsesorten sind auch Sojabohnen reich an Kalzium, ebenso Gemüse wie Grünkohl und Brokkoli, Beeren und Trockenfrüchte, außerdem Nüsse, Mandeln, Sesam und Leinsamen.

Kalzium allein ist allerdings nicht ausreichend, es braucht auch Vitamin D, um das Mineral aus der Nahrung aufzunehmen und in die Knochen einzubauen. Vitamin D kann der Körper selbst herstellen, wenn die Haut ausreichend Sonnenschein und natürliches UV-Licht erhält. Dafür reichen täglich 20 bis 30 Minuten Aufenthalt im Freien aus. Im Herbst und Winter kann eine Ergänzung mittels Vitamin-D-Präparaten sinnvoll sein. Mediziner warnen allerdings vor einer Überdosierung.

MUSKELKRAFT STÄRKEN

Neben einer gesunden Ernährung ist Bewegung die beste Vorsorge für die Erhaltung gesunder Knochen. Moderater, ausdauernder Sport ist nicht etwa eine Belastung, son-

dern eine Anregung für den Körper, stabile Knochenstrukturen aufzubauen. Gezielte Bewegungstherapie stärkt die Knochen in jedem Alter. Deshalb wird zur Osteoporose-Vorbeugung empfohlen, mehrmals in der Woche für jeweils 30 bis 45 Minuten aktiv zu sein, zum Beispiel mit Wandern, Joggen, Tai-Chi, Yoga oder Krafttraining. Mediziner empfehlen, sowohl die Muskelkraft zu stärken als auch die Körperwahrnehmung und Koordination zu üben und damit Unfällen und Stürzen vorzubeugen.

Um das Osteoporose-Risiko im höheren Lebensalter abzuklären, empfehlen Ärzte in vielen Fällen eine Knochendichtemessung. Dafür werden ausgewählte Knochen mit niedrig dosierter Röntgenstrahlung durchleuchtet. Diese Untersuchung erfolgt allerdings meist auf Privatrechnung. Die vorsorgliche Knochendichtemessung ist keine Kassenleistung. Auch Messungen per Ultraschall werden als Privatleistung in manchen Arztpraxen angeboten, sie gelten aber als weniger aussagekräftig. Einen einfachen Test zum Osteoporose-Risiko bietet der Dachverband der Osteoporose Selbsthilfegruppen auf der Internetseite www.osd-ev.org. ■

OSTEOPOROSE

Bei den etwa sechs Millionen Menschen in Deutschland, die an Osteoporose leiden, ist die Knochenstruktur geschwächt. Die Gefahr von Unfällen und Brüchen steigt. Hilfreich dagegen ist, neben gesunder Ernährung und ausreichend Vitamin D, insbesondere ein regelmäßiges Bewegungstraining, zum Beispiel mit Yoga, Tai-Chi oder Krafttraining. Damit kann der Knochenaufbau gestärkt und die Körperkontrolle bei Bewegungsunsicherheit verbessert werden.