

OSTEOPOROSE

Die Osteoporose, welche ebenfalls zu den Erkrankungen des Bewegungsapparates zählt, ist die häufigste Knochenerkrankung. Sie ist gekennzeichnet durch einen Abbau der Knochenmasse und betrifft vor allem Frauen nach den Wechseljahren. Aber auch Männer im fortgeschrittenen Alter können eine Osteoporose entwickeln. Durch den Knochenschwund werde die Knochen anfälliger für Brüche und in der Wirbelsäule kommt es zu einem Zusammensinken der Wirbelkörper, was zu einer Verringerung der Körpergrösse im Alter führt.

Entstehung

Damit die Knochen stabil bleiben, müssen sie ständig erneuert werden. Diese lebenslange Erneuerung mit Abbau und Neubau der Knochensubstanz wird über Hormone gesteuert.

Im Kindes- und Jugendalter wird der Knochen aufgebaut und bis ungefähr zum 30. Lebensjahr kommt es immer noch zu einer leichten Zunahme der Knochenmasse. Die maximale Knochenmasse (peak bone mass) verbleibt dann für einige Jahre in einer Art Plateauphase.

Etwa ab dem 40. Lebensjahr kommt es infolge der Hormonumstellungen, hauptsächlich wegen dem Rückgang von Östrogen, zu einem vermehrten Abbau der Knochen. Man geht davon aus, dass etwa jede 3. Frau und jeder 5. Mann über 65 Jahren an Osteoporose leidet. Kalzium und Vitamin D spielen eine wichtige Rolle im Knochenaufbau. Daher ist es besonders wichtig, dem Körper genügend Kalzium und Vitamin D zur Verfügung zu stellen für den Aufbau der Knochen. Regelmässige Bewegung und Belastung der Knochen sind ebenfalls wichtig, weil dadurch der Aufbau der Knochen stimuliert wird.

Weitere, aber weniger häufigere Ursachen für die Osteoporose können eine Vitamin D Mangel oder Kalziummangel sein. Daneben kann auch eine langdauernde Behandlung mit Kortison zu einem Knochenschwund führen, da das Kortison den Knochenabbau fördert.

Beschwerden

Der schleichende Knochenabbau im Alter verursacht lange Zeit keine Beschwerden. Erste Zeichen sind entweder spontane Knochenbrüche oder Knochenbrüche bei nur geringfügiger Belastung. Typisch sind zum Beispiel Brüche des Oberschenkels (Schenkelhalsbrüche) bei Stürzen im Alter. Infolge des Zusammensinkens der Wirbelkörper kann es zu Rückenschmerzen kommen oder zu einem Rundrücken oder Buckelbildung.

Behandlung

Mit einer gesunden Ernährung, die genügend Kalzium und Vitamin D enthält und ausreichend Bewegung kann man schon viel zur Vorbeugung der Osteoporose tun. Die tägliche Einnahme von Kalzium sollte 1g betragen. Kalziumreiche Lebensmittel sind zum Beispiel Milchprodukte, Spinat,

OSTEOPOROSE

Grünkohl, Fenchel, Mandeln, Haselnüsse oder getrocknete Aprikosen. Fisch, Eier und Pilze enthalten viel Vitamin D. Genügend Sonnenlicht ist wichtig, weil dadurch die körpereigene Vitamin D Produktion in der Haut gefördert wird. Bewegung wiederum stimuliert den Knochenaufbau allgemein.

Bei erhöhtem Risiko für Osteoporose werden daher Kalzium und Vitamin D Präparate empfohlen. Eine Hormonersatztherapie nach den Wechseljahren wird zur Vorbeugung der Osteoporose nicht mehr empfohlen, weil die Nachteile der jahrelangen Hormontherapie überwiegen und mittlerweile andere, gut wirksame Medikamente wie Bisphosphonate zur Behandlung einer Osteoporose zur Verfügung stehen.

Diese kommen zum Einsatz, wenn bei einer Knochendichtemessung eine bereits bestehende Osteoporose festgestellt wird oder ein erhöhtes Risiko für Frakturen vorliegt. Die Medikamente, welche zur Behandlung eingesetzt werden, greifen direkt in den Knochenstoffwechsel ein und hemmen den vermehrten Knochenabbau.