

# Keine Angst vor Osteoporose!

Fast jede Frau und fast jeder fünfte Mann über 60 Jahre wird heutzutage mit der Diagnose „Osteoporose“ konfrontiert. Was steckt hinter dieser auch als Knochenschwund bezeichneten Volkskrankheit und wie kann man rechtzeitig vorbeugen?



**REHA MED Michael Rüscher, MSc**  
Physiotherapeut und Osteopath  
T 05512 2317-20  
www.reha-med.at

**V**orweg ist zu sagen, dass es sich beim langsamen Abbau der Knochendichte ab dem 40. Lebensjahr um einen vollkommen natürlichen Prozess handelt. Das Krankheitsbild Osteoporose liegt erst dann vor, wenn dieser Knochenschwund stärker als üblich auftritt, das heißt, wenn der Körper kontinuierlich mehr Knochensubstanz abbaut als aufgebaut wird. Dadurch wird der Knochen mit der Zeit porös und das Risiko für Knochenbrüche steigt stark an. Das Problem liegt darin, dass man Osteoporose nicht „spürt“ und die Diagnose oft erst dann erfolgt, wenn es schon zu einem Bruch gekommen ist.

## Risikofaktoren

Bei der Entstehung spielen vor allem die drei Faktoren Alter, Geschlecht und Vererbung eine wichtige Rolle. Starke Raucher, die über 20 Jahre mehr als 20 Zigaretten täglich geraucht haben, müssen mit einem deutlich erhöhten Osteoporoserisiko rechnen. Kein Wunder, führt Rauchen doch zu Durchblutungsstörungen, und das schädigt die Versorgung vom Knochen. Eine weitere Risikogruppe: Kaffeetrinker, die regelmäßig drei bis vier Tassen am Tag zu sich nehmen. Sie scheiden verstärkt Wasser aus und damit gleichzeitig auch viel wertvolles Kalzium. Außerdem scheint Bewegungsmangel,



vor allem die fehlende Bewegung in der freien Natur, eine entscheidende Rolle zu spielen. Alkohol, Ernährungsfehler sowie Östrogenmangel begünstigen die Krankheit zusätzlich.

## (K)eine reine Frauenkrankheit

Frauen haben ein höheres Risiko, an Osteoporose zu erkranken, als Männer, vor allem mit Eintritt der Menopause (Wechseljahre). Im Gegensatz zu untergewichtigen Frauen bleiben Übergewichtige häufig von Osteoporose verschont. Sie werden durch eine höhere Östrogenproduktion in den Fettzellen vor der Erkrankung geschützt. Frauen unterhalb des Normalgewichts haben hingegen ein hohes Risiko für Knochenbrüche. Dies zeigen zahlreiche große Studien zur Osteoporose. Trotzdem ist Übergewicht natürlich keine Lösung – vor allem nicht bei einer bestehenden Osteoporose: Jedes Kilogramm zuviel stellt eine Zusatzbelastung für die Wirbelsäule und die Knochen dar.

## Rechtzeitig vorbeugen

Aus mehreren medizinischen Studien weiß man, dass Hormontherapie zwar gegen Osteoporose wirkt, aber leider oft mit Nebenwirkungen verbunden ist, die der Gesundheit schaden. Medizinisch empfohlen wird auch der Einsatz von Bisphosphonaten. Diese hemmen die knochenabbauenden Zellen und regen den Knochenaufbau an. Durch diese Therapie sollte das Risiko eines Knochenbruchs sinken, auch ein Einfluss auf die Schmerzen der Betroffenen wurde festgestellt. Fragen Sie dazu bei Interesse am besten Ihren Hausarzt.

Wer jedoch möglichst früh und am besten täglich etwas für die Senkung seines Osteoporoserisikos tun will, ist mit folgenden, einfachen Verhaltensregeln gut beraten: Viel Bewegung – und dabei meine ich Bewegung in der Natur und nicht die Aktivitäten in und bei der Arbeit –, eine kalziumreiche Ernährung, zum Beispiel mit Milchprodukten und grünem Gemüse wie Grünkohl, sowie viel Vitamin D, zum Beispiel in Fisch, Eigelb, Milch, Lebertran, sind ein einfacher und natürlicher Schutz vor Osteoporose! Dabei ist zu beachten, dass Vitamin D nur in Kombination mit UV-Strahlung ausreichend aufgenommen werden kann. Wer sein Fitnessprogramm also konsequent ins Freie verlegt, baut nicht nur wertvolle Knochenmasse auf, sondern holt sich noch dazu eine Extraportion Vitamin. In diesem Sinne: Viel Spaß beim Bewegen in der Sonne!

