

Osteoporose: Wie Patienten mit der Knochenkrankheit umgehen und den Schmerz überwinden



Krankheit der Knochen Osteoporose

Die Schauspielerin Senta Berger und die vier anderen Patienten haben ihre Erfahrungen mit der Knochenkrankheit gemacht. Sie wissen, was es heißt, wenn Knochen plötzlich brüchig werden und sie erzählen, wie sie den Schmerz überwinden

Von ANNA MEISSNER und KERSTIN QUASSOWSKY Fotos: NIELS STARNICK

BILD am SONNTAG 29.11. 2009



Die meisten Erwachsenen haben 206 verschiedene Knochen. Der kleinste im Mittelohr ist nur drei Millimeter lang, der größte, der Oberschenkelknochen, rund 50 Zentimeter. Auch ohne die vielen anderen knöchernen Stützen wäre der Körper ein formloser Haufen. Doch rund sieben Millionen Menschen in Deutschland haben mit ihren Stützen ein Problem: Bei ihnen sind die Knochen durch Osteoporose bereits so angegriffen, dass diese porös sind, brechen, den Menschen große Schmerzen bereiten. In BILD am SONNTAG sagen Experten, wie man diese Krankheit erkennt, wer gefährdet ist und was am besten hilft.

Was ist Osteoporose?

Professor Reiner Bartl, Leiter des bayerischen Osteoporosezentrums, München: "Übersetzt heißt das ‚poröser Knochen‘. Der ist übermäßig brüchig, verursacht durch eine verminderte Knochenmasse und eine zerstörte Knochenstruktur. Ursache: Die feinen Knochenbälkchen, die für die Stabilität des Knochens wichtig sind, werden ausgedünnt und zerstört."

"Es tat alles so weh, ich konnte nur noch krabbeln"



Name: **Rosa Magdalena Puscher (71), Rentnerin.**

Verlauf der Beschwerden: "Vor einem Jahr bekam ich Gliederschmerzen, besonders an Knien und Knöcheln. Eine Woche konnte ich praktisch nur noch krabbeln. Eine Knochendichtemessung ergab einen niedrigen Wert: Osteoporose."

Foto: Niels Starnick

Wie viele Frauen und Männer leiden am Knochenschwund?

Privat-Dozent Dr. Vanadin Seifert-Klauss, Frauenklinik der TU München, Klinikum rechts der Isar: "In Deutschland rund sieben Millionen Menschen. Es kommt zu fast 500 000 Knochenbrüchen pro Jahr, davon müssen 250 000 Fälle pro Jahr im Krankenhaus behandelt werden. Geschätzt verursacht das jedes Jahr Kosten von etwa fünf Milliarden Euro."

Was sind die häufigsten Gründe für Osteoporose?

Professor Bartl: "1. Alter. Jede dritte Frau über 50 ist betroffen, die meisten nach den Wechseljahren durch hormonelle Veränderungen, sprich Östrogenmangel. 2. Geschlecht, 80 Prozent sind Frauen, 20 Prozent Männer. 3. Bewegungsmangel. 4. Vererbung. Bei 50 Prozent der Patienten liegt Osteoporose in der Familie, das heißt, dass auch schon die Mutter Knochenschwund gehabt hat."

Was fördert Osteoporose noch?

Dr. Jutta Semler, Direktorin des Zentrums für Prävention und Gesundheitsförderung (IWHC), Immanuel-Krankenhaus und Vorsitzende Kuratorium Knochengesundheit e. V.: "Etwa Nikotin, eine Schilddrüsenüberfunktion, Untergewicht, ein Mangel an Vitamin B12, Vitamin D, Folsäure, aber auch Medikamente sind Risikofaktoren. Wie eine Langzeitbehandlung mit Kortison, Aromatasehemmer, Säureblocker, Antiepileptika." Auch Antidepressiva und Diuretika (Entwässerungstabletten) können knochenabbauende Zellen aktivieren."

Warum sind Frauen bei Osteoporose gefährdeter?

Privat-Dozent Dr. Vanadin Seifert-Klauss: "Frauen haben in jungen Jahren mehr Anteil von hormonempfindlichen Knochen, der eine riesige Oberfläche besitzt, als Männer. Diese Ausstattung dient während der Schwangerschaften als Kalzium-Reserve, um das neu entstehende Skelett des Babys zu bilden. Nach den fruchtbaren Jahren baut dieser Knochenanteil, der besonders stark in den Wirbeln vorhanden ist, ab - bei etwa 25 Prozent der Frauen besonders schnell. Der besonders schnelle Abbau führt zu Instabilität, daher sind Frauen nach den Wechseljahren stärker gefährdet."

Ist Osteoporose also eine Alte-Leute-Krankheit?

Professor Bartl: "Nein, längst nicht mehr. Jeden Tag kommt zu mir in die Ambulanz ein Kind oder Jugendlicher, die bereits Wirbelfrakturen haben. Bei ihnen mangelt es stark an Bewegung, viele haben auch Essstörungen, sind magersüchtig."



Das bringt's: Trainiert die vordere Oberschenkelmuskulatur. So geht's: Auf Hocker oder Stuhl (vorderes Drittel der Sitzfläche) setzen, Füße hüftbreit auf den Boden stellen. Die Hände liegen locker am Stuhl. Erst linkes Bein vom Boden heben, nach vorn strecken. Darauf achten, dass der Oberschenkel gerade bleibt, Sie möglichst aufrecht sitzen. Fünf Sekunden halten. Senken, anderes Bein heben. Insgesamt drei Minuten trainieren.

Foto: Niels Starnick

Welche Rolle spielt denn die Ernährung?

Professor Bartl: "Wichtig ist Kalzium für den Körper, denn das Mineral ist nötig, um in die Knochen eingebaut zu werden. Deshalb sollten genügend Milch, Milchprodukte wie Käse oder grünes Gemüse gegessen werden. Aber gerade Frauen haben oft einen Mangel an Kalzium und verlieren nach einer Schwangerschaft durchs Stillen zusätzlich Kalzium. Das wird auch vermehrt ausgeschieden, wenn der Körper Fett und Zucker verstoffwechseln muss. Deshalb sollte eine ausgewogene, gesunde Ernährung auf dem Speiseplan stehen."

Gibt es weitere Nahrungsmittel, die Knochenräuber sind?

Privat-Dozent Dr. Vanadin Seifert-Klauss: "Phosphathaltige Nahrungsmittel wie viele Wurstwaren, coffeinhaltige Limonade oder exzessiver Kaffeekonsum."

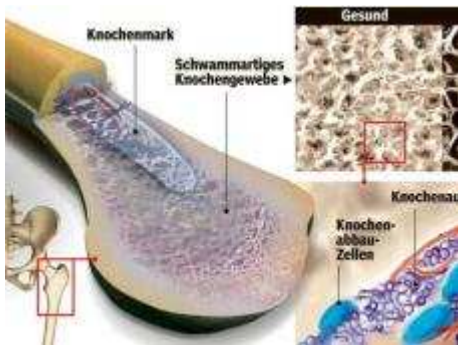
Osteoporosekranke gelten als schlecht versorgt. Stimmt das?

Dr. Semler: "Nur 22 Prozent der Osteoporosekranken erhalten eine Medikation gegen die Osteoporose - hier herrscht eine Unterversorgung. Wir kennen aber durchaus auch einen kleineren Teil von Patienten, die aufgrund einer übertriebenen Knochenbruchangst Medikamente erhalten - hier besteht eine Fehl- und Überversorgung."

Wie wird therapiert?

Dr. Jutta Semler: "Mit einer Vielzahl hochwirksamer Medikamente, die zum Beispiel vermehrten Knochenabbau hemmen (Bisphosphonate, Raloxifen, Östrogene bei Wechseljahrsbeschwerden) oder die den Knochenaufbau steigern (Teriparatid, Parathormon). Bisphosphonate können als Tabletten täglich, wöchentlich oder monatlich eingenommen werden, es gibt sie als Drei-Monats-Spritzen oder Jahresinfusion. Als Basistherapie für Prävention und Therapie werden nach den neuen Leitlinien 100 bis 150 Milligramm Kalzium und 800 bis 2000 Einheiten Vitamin D empfohlen, also vor allem eine höhere Vitamin-

D-Dosis. Dies ist vor allem notwendig wegen einer verminderten UV-Lichtbestrahlung in den Wintermonaten."



Osteoporose, Knochen

Knochen sind nicht tot, sondern voller lebendiger Zellen, die von Blutgefäßen versorgt werden. Manche Zellen bauen den Knochen durch Einbau von Kalzium auf, andere lösen Minerale heraus, damit der Knochen nicht zu starr wird. Ist das Verhältnis zwischen den beiden Zelltypen gestört, wird die Knochensubstanz brüchig, wie bei Osteoporose.

Wie kann ich Osteoporose selbst erkennen?

Privat-Dozent Dr. Vanadin Seifert-Klauss: "Es gibt zahlreiche Risiko-Checks. Die stärksten Faktoren sind: Gibt es Osteoporose in meiner Familie? Habe ich ein Körpergewicht von unter 57 Kilo? Hatte ich früher längere Phasen - zwei Jahre oder länger - keine Menstruationsblutung? Nehme ich Medikamente, die den Knochenabbau fördern? Bei einer solchen Konstellation und einem Alter um 55 Jahre halte ich eine Knochendichtemessung für sehr wünschenswert. Kommen dann noch eine Größenabnahme, Rückenschmerzen oder womöglich ein Knochenbruch hinzu, ist es höchste Zeit, nach Osteoporose zu suchen und diese gegebenenfalls zu behandeln."

Wie wird die Knochendichte gemessen?

Dr. Jutta Semler: "Mit dem Durchstrahlverfahren DXA an der Lendenwirbelsäule und Hüfte. Das Ergebnis wird verglichen mit dem erreichten Maximalwert und signalisiert mit Alter, Geschlecht und Risikofaktor die individuelle Knochenbruchgefahr." Ihr Kollege Professor Bartl ergänzt: "Leider zahlen die Kassen die Untersuchung erst, wenn bereits Brüche vorliegen." Kosten: rund 40 Euro.

Damit es erst gar nicht soweit kommt, wie kann ich Osteoporose am besten vorbeugen?

Professor Bartl: "Durch Bewegung! Die sorgt für neue und starke Knochen. Immer. Denn die Knochen, die aus lebendem Gewebe bestehen und die in der Kindheit und Jugend aufgebaut werden, bauen sich im Lauf des Lebens vier- bis fünfmal um. Und zwar so, dass durch Bewegung die Knochenzellen das Signal bekommen, die alte Knochensubstanz abzubauen und neue aufzubauen. So kann jeder, auch im Alter, noch sehr viel dafür tun, nicht an Osteoporose zu erkranken. Sehr viele Erkrankungen könnten vermieden werden, wenn man sich darüber klar würde, dass nicht nur Haut und Haare, sondern auch Knochen gepflegt werden müssen."

Mehr Infos: www.netzwerk-osteoporose.de

www.osteoporose-deutschland.de