

Fünf Mythen über Osteoporose

Heimliche Volkskrankheit bedarf der Aufklärung

(27.12.11) Experten schätzen die Zahl der an Osteoporose erkrankten Menschen weltweit auf 200 Millionen. Damit zählt diese Krankheit laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) zu den zehn meistunterschätzten Volkskrankheiten. Etwa 25 Prozent der Deutschen über 50 Jahren leiden darunter. Obwohl derart viele Menschen diese Knochenkrankheit plagt, herrschen viele Mythen rund um das Thema Osteoporose, die Prof. Dr. med. Andreas Kurth, Mitglied des Vorstands des Dachverbandes Osteologie e. V. (DVO), aufklärt.

Mythos 1: „Schonzeit nach der Diagnose“

Nach der Diagnose Osteoporose neigen Betroffene aus Angst vor Verletzungen oftmals zu weniger Bewegung und Schonung. „Dabei wirkt sich Aktivität sowohl auf das körperliche als auch auf das psychische Wohlbefinden positiv aus“, sagt Prof. Kurth. Bewegung und gezielter Muskelaufbau tragen dazu bei, dass sich Knochensubstanz automatisch verdichtet und verfestigt. Betätigungen wie zum Beispiel leichtes Krafttraining und Gymnastik unterstützen die aufbauenden Prozesse, fördern die Koordination und beugen dadurch Stürzen sowie dem Risiko, Wirbelbrüche zu erleiden, vor.

Mythos 2: „Fetthaltige Lebensmittel schaden“

Natürlich führt übermäßige Kalorienzufuhr zu Übergewicht und damit auch zu Stoffwechselstörungen. Jedoch basieren osteoporotische Erkrankungen nicht auf zu viel Körpermasse an sich, sondern gehen einher mit falschem Essverhalten. „Daher rate ich zu kalziumreicher Kost durch Milch, Sojaprodukte oder Gemüse wie Bohnen, Brokkoli und Grünkohl“, sagt Prof. Kurth. „In Milch und Fisch zusätzlich enthaltenes Vitamin D erleichtert die Aufnahme dieses wichtigen Mineralstoffs und stärkt Knochenstrukturen sowie Wirbelkörper.“

Mythos 3: „Nur ältere Menschen sind betroffen“

Bis zum 35. Lebensjahr überwiegen knochenaufbauende Prozesse im Körper. Faktoren wie ungesunde Ernährung, Rauchen sowie genetische Veranlagung und Medikamente beeinträchtigen diesen Ablauf. „Osteoporose kann allerdings in jeder Altersgruppe auftreten“, erklärt Prof. Kurth. Da sich im Laufe des weiteren Lebens der Knochen abbaut und sich die Knochendichte vermindert, erkranken jedoch eher ältere als jüngere Menschen. Schätzungsweise leiden in Deutschland 7-8 Millionen Menschen über 50 Jahren an Knochenschwund.

Mythos 4: „Nur Frauen erkranken“

Da ein hormoneller Regelkreis den Stoffwechsel von Knochen steuert, vermindert sich bei Frauen mit Beginn der Wechseljahre über einige Jahre die Knochendichte rasant. Nimmt der Östrogenspiegel im Körper ab, steigt für Frauen das Risiko, an Osteoporose zu erkranken. Auch bei Männern kommt es zu einer Abnahme des männlichen Hormonspiegels, jedoch viel langsamer. Daher erkranken sie seltener daran und oft erst in späteren Jahren. Trotzdem steigt die Zahl männlicher Patienten deutlich an.

Mythos 5: „Stilles Liegen nach Operation“

Da die Entwicklung operativer Verfahren sich stetig im Wandel befindet, benötigen Patienten mit Wirbelbrüchen heutzutage keine langen Ruhephasen nach einem Eingriff. Neuartige minimalinvasive Verfahren hinterlassen jetzt nur noch einen kleinen Schnitt, so wie bei der sogenannten Radiofrequenz-Kyphoplastie. Hier geben Mediziner mithilfe einer kleinen Nadel speziell entwickelten zähflüssigen Zement in den porösen Wirbelkörper, der die feinen Strukturen lückenlos umschließt. Anschließend härtet der Zement an Ort und Stelle aus und stabilisiert den Knochen. „Somit erreichen wir schon kurz nach dem Eingriff eine optimale Schmerzlinderung“, weiß Prof. Kurth. Patienten profitieren auch von der kurzen Operationszeit und können sofort aktiv ihren Alltag gestalten. Stilles Liegen nach der Behandlung bleibt aus.