



17.10.2014 10:13

Brüchige Knochen durch Osteoporose: Wie jeder mit einem 3-Punkte-Plan die Knochen stärken kann

Susanne Herda Presse- und Öffentlichkeitsarbeit - Deutsche Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie e. V.

Berlin, 17.10.2014: Die Deutsche Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie e.V. (DGOU) gibt anlässlich des Welt-Osteoporosetages am 20. Oktober einen 3-Punkte-Plan mit hilfreichen Tipps zur Bildung und zum Erhalt starker Knochen heraus. Kalziumreiche Ernährung, Fitness für die Knochen und viel frische Luft zur Anregung der körpereigenen Vitamin-D-Bildung tragen dazu bei, die Stabilität der Knochen zu fördern und zu erhalten und den Abbau der Knochensubstanz im Alter zu verlangsamen. Speziell für die bevorstehende dunkle Jahreszeit empfehlen die Orthopäden und Unfallchirurgen unterstützend die Einnahme von Vitamin D.

Nach Ergebnissen der BEST-Studie (Bone Evaluation Study) (1) sind in Deutschland insgesamt 6,3 Millionen Menschen von Osteoporose, im Volksmund "Knochenschwund", betroffen. Dabei trifft die Erkrankung keineswegs nur Frauen - 1,1 Millionen Betroffene sind Männer. Osteoporose ist eine systemische Skeletterkrankung, bei der sich die Knochenmasse vermindert, so dass die Knochen schon bei leichten Erschütterungen brechen können. "Osteoporose ist ein schleichender Prozess und erstreckt sich über viele Jahre - bei vielen wird die Krankheit erst erkannt, wenn es bereits zu einem Knochenbruch gekommen ist", sagt Professor Dr. Andreas Roth von der DGOU und Vorstandsmitglied des Dachverbandes Osteologie (DVO).

In Anbetracht des demografischen Wandels und der damit verbundenen Zunahme osteoporotischer Erkrankungen erachtet es die Fachgesellschaft als zunehmend wichtig, dass neben der Etablierung wissenschaftlicher Standards und Methoden zur Behandlung von Osteoporose und Versorgung Osteoporose-bedingter Brüche auch das Bewusstsein und der Präventionsgedanke in der Bevölkerung für diese Erkrankung gestärkt werden. Denn: "Bewegungsmangel und unausgewogene Ernährung sind die größten Gegner stabiler Knochen. Schon mit relativ einfachen Mitteln kann jeder sein eigenes Osteoporoserisiko senken. Dabei gelten die Tipps nicht nur für ältere Menschen, die zumeist von der Erkrankung betroffen sind - schon in jungen Jahren wird der Grundstein für starke Knochen im Alter gelegt", sagt Professor Dr. Wolfgang Böcker von der DGOU. Er war an der neuen "S3-Leitlinie zur Prophylaxe, Diagnostik und Therapie der Osteoporose bei postmenopausalen Frauen und bei Männern ab dem 60. Lebensjahr" (2) beteiligt.

Folgende Tipps geben einen Überblick über leicht umzusetzende Osteoporose-Prophylaxe-Maßnahmen und erklären die Wirkmechanismen:

Punkt 1) Gesunde und Kalziumreiche Ernährung

Kalziummangel ist ein Risikofaktor für Knochenbrüche. Denn Kalzium ist für die Festigkeit und die Stabilität der Knochen verantwortlich. Kalziummangel in jungen Jahren kann die nachhaltige Entwicklung der Knochenfestigkeit im Alter negativ beeinflussen. Milch ist ein verlässlicher Kalzium-Lieferant zur Entwicklung fester Knochen. Deshalb sollten Eltern darauf achten, dass ihre Kinder ausreichend Milchprodukte zu sich nehmen. Auch kalziumreiche Mineralwasser, Gemüse wie Brokkoli, Fenchel und Grünkohl sowie Nüsse oder Kräuter wie Schnittlauch und Petersilie helfen, den Kalziumhaushalt zu optimieren. Als Kalziumgegner gelten radikale Diäten: Die Kalziumzufuhr ist dabei unzureichend und der Knochenstoffwechsel wird gestört. Zu viel Phosphor, wie es in Cola, Schokolade oder gerösteten Erdnüssen vorhanden ist, greift die Knochen an. Dabei wird der Knochenbaustoff Kalzium durch Phosphat aus den Knochen gelöst.

Punkt 2) Frische Luft und Vitamin D

Vitamin-D-Mangel erhöht das Risiko für Knochenbrüche. Vitamin D wird vom Körper bei einer ausreichenden Lichtzufuhr auf die Haut selbst gebildet und hilft dem Körper, das Kalzium aus der Nahrung aufzunehmen und für den Körper nutzbar zu machen. Insbesondere in der dunklen Jahreszeit erleiden viele Menschen einen Vitamin-D-Mangel. Menschen mit einer geringen Sonnenlichtexposition sollten den Vitamin-D-Haushalt mit der Einnahme von 800-1.000 Einheiten Vitamin D unterstützen. Generell gilt jedoch, mindestens eine halbe Stunde täglich an der frischen Luft bei Sonneneinstrahlung auf Gesicht und Hände zu verbringen.

Punkt 3) Fitness für die Knochen

Sportliche Betätigung fördert den Knochenstoffwechsel. Die Muskeln, die am Knochen "ziehen", regen den Knochenstoffwechsel an, mehr Kalzium in das Skelettsystem zu transportieren und einzulagern. Zusätzlich wird die Muskulatur gestärkt, die zur Entlastung der gefährdeten Knochen dient. Krafttraining, Gymnastik und Schwimmen bauen vor allem in jungen Jahren viel Knochenmasse auf. Bei älteren Menschen empfehlen die Orthopäden und Unfallchirurgen neben Schwimmen und Gymnastik auch Walking und Wandern. Insbesondere Nordic Walking erhöht die Gangsicherheit und vermindert die Sturzgefahr im Alter.

Über diesen 3-Punkte-Plan hinaus raten die Orthopäden und Unfallchirurgen - und so sieht es auch die Leitlinie Osteoporose vor - ab einem Lebensalter von 70 Jahren eine jährliche Sturzanamnese durchführen zu lassen. Ziel ist es, gefährliche Stolperfallen im Alter zu vermeiden. Denn schon leichte Erschütterungen des Körpers bei bestehender Osteoporose können im Alter zu einem Knochenbruch führen - oftmals sind Wirbelkörper oder der Oberschenkelhalsknochen betroffen.

Neben der beschriebenen Primärprophylaxe ist es wichtig, eine Osteoporose frühzeitig zu erkennen, um die sogenannte Sekundärtherapie einzuleiten - diese dient dazu, bei einer bestehenden Osteoporose Knochenbrüche mithilfe einer leitliniengerechten medikamentösen Therapie zu verhindern. Orthopäden und Unfallchirurgen beraten den Patienten individuell dabei, ob eine Osteoporosedagnostik angezeigt ist.

1) Epidemiologie der Osteoporose - Bone Evaluation Study: Eine Analyse von Krankenkassen-Routinedaten, Deutsches Ärzteblatt 2013; 110(4): 52-7

2) Die Veröffentlichung ist für Ende 2014 geplant.

Kontakt für Rückfragen:

Susanne Herda - Presse- und Öffentlichkeitsarbeit - Deutsche Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie (DGOU) e.V. - Straße des 17. Juni 106-108, 10623 Berlin - Telefon: +49 (0)30 340 60 36 -06 oder -00 - Telefax: +49 (0)30 340 60 36 01 - E-Mail: presse@dgou.de - URL: <http://www.dgou.de>

Weitere Informationen:

<http://www.alterstraumazentrum-dgu.de>

Merkmale dieser Pressemitteilung:

Journalisten - Ernährung / Gesundheit / Pflege, Gesellschaft, Medizin, Sportwissenschaft – überregional - Buntes aus der Wissenschaft, Forschungs- / Wissenstransfer – Deutsch

