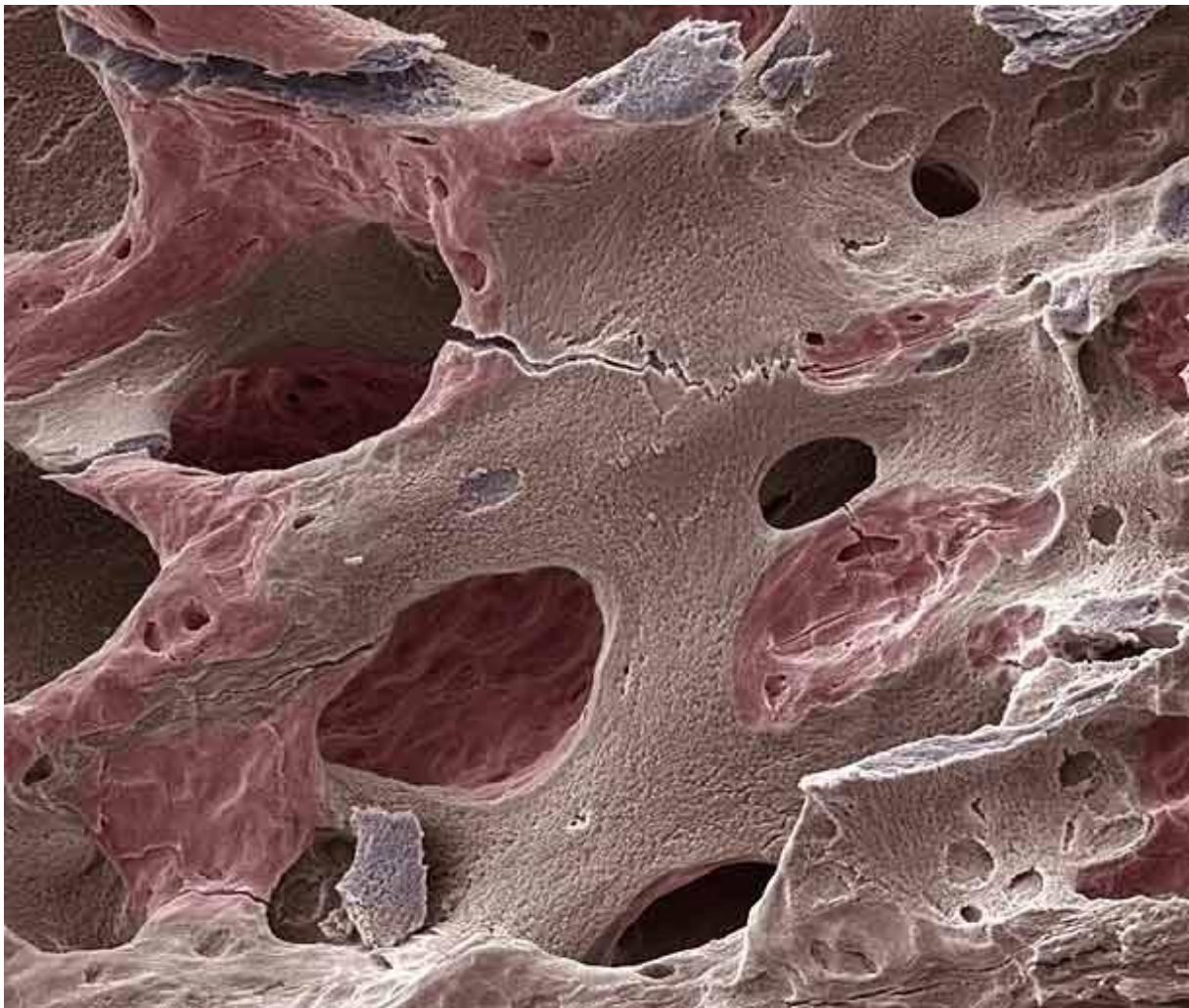




Unterschätzte Gefahr

Osteoporose trifft Männern immer öfter

17.12.2014, 14:56 Uhr | ag



(Quelle: imago)

Osteoporose ist längst keine typische Frauenkrankheit mehr, wie immer noch viele denken. Rund ein Drittel aller durch Knochenschwund bedingten Frakturen betreffen Männer, teilt die International Osteoporosis Foundation (IOF) mit. 37 Prozent von ihnen sterben innerhalb eines Jahres an den Folgen .

Osteoporose bei Männern sei ein "stiller Killer", sagen die Experten der IOF. Sie beklagen, dass die Gesundheitssysteme zu stark auf Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen fokussiert seien.

Gehäufte Knochenbrüche und Verformungen der Wirbelsäule sind typische Merkmale von Osteoporose. Die im Volksmund Knochenschwund genannte Erkrankung kann die Lebensqualität erheblich verringern. Und sie kann jeden erwischen. Schätzungen zufolge gibt es in Deutschland rund acht Millionen Betroffene.

Zwar trifft es öfter Frauen, doch auch das Risiko der Männer ist nicht unerheblich. Statistisch gesehen ist jeder fünfte Mann über 50 betroffen. Bei den Frauen in dieser Altersgruppe ist es jede dritte.

Höheres Risiko als bei Prostatakrebs

Allerdings erhielten nur halb so viele Männer eine gezielte Therapie. Dabei sei das Risiko eines älteren Mannes, an Osteoporose zu erkranken, 27 Prozent höher als das Risiko, Prostatakrebs zu entwickeln, sagt IOF-Präsident Professor John A. Kanis.

In den letzten Jahren hat die Zahl der osteoporotischen Hüftbrüche bei Männern deutlich zugenommen. Weltweit sind laut IOF zu einem Drittel Männer betroffen. Viele von ihnen haben schon vorher andere Knochenbrüche erlitten und für etwa jeden Vierten bleibt die Hüftfraktur nicht der letzte Bruch.

Lange Zeit benachteiligt waren Männer auch im Hinblick auf die medikamentöse Behandlung: Spezielle Osteoporose-Medikamente wurden zunächst ausschließlich für Frauen nach der Menopause erforscht und zugelassen. Zudem gab es nur wenige Studien mit Männern. Inzwischen ist die Therapielücke jedoch geschlossen und die meisten Medikamente sind auch für Männer zugelassen.

Wie kommt es zum Knochenschwund?

Bei Osteoporose führen alters- und krankheitsbedingte Veränderungen im Stoffwechselhaushalt zu einer kontinuierlichen Verringerung von Dichte und Masse der Knochen. Durch den Abbau der Knochensubstanz nimmt die Anfälligkeit für Brüche zu. Grundsätzlich wird zwischen primärer und sekundärer Osteoporose unterschieden. Bei der primären sind keine krankhaften Ursachen festzustellen, während bei der sekundären Osteoporose eine andere Erkrankung oder auch deren Therapie der Auslöser ist. Sie ist bei Männern besonders häufig und betrifft 60 Prozent der Fälle.

Risikofaktoren für Osteoporose

Einer der wichtigsten Risikofaktoren für die Knochenkrankheit beim Mann ist Testosteronmangel. Besonders bei Prostatakrebs-Patienten wird ein solches Defizit durch eine Therapie verursacht. Zwar nimmt durch die Behandlung die Lebenserwartung der Patienten deutlich zu, dafür steigt jedoch ihr Osteoporoserisiko. Weitere Risikofaktoren sind Langzeittherapien mit Kortisonpräparaten, Schilddrüsenüberfunktion, Nierenfunktionsstörungen, aber auch eine ungesunde Lebensführung mit falscher Ernährung, Nikotin, Alkohol und Bewegungsmangel.

Mit Bewegung und Ernährung vorbeugen

Gegen Osteoporose und Knochenbrüche lässt vorbeugen. Wichtige Punkte dabei sind, die Muskeln zu stärken und auf einen knochenfreundlichen Lebensstil zu achten. Besonders Krafttraining, Dehnübungen oder Tai Chi können den Knochenaufbau gezielt anregen. Auch eine ausgewogene Ernährung, die reich an Kalzium und Vitamin D ist, ist wichtig.

Der Mineralstoff Kalzium verleiht den Knochen Festigkeit und Härte. Doch nur mit Hilfe von Vitamin D kann der Körper im Darm das Kalzium aus der Nahrung aufnehmen. Außerdem hilft Vitamin D bei der Einlagerung von Kalzium in den Knochen. Übermäßiger Alkoholkonsum und Rauchen dagegen schaden den Knochen und begünstigen Osteoporose. Einer Studie der Harvard School of Public Health ergab sogar, dass sich Passivrauchen negativ auf die Knochendichte auswirkt.