

Täglich

UNSER ANGEBOT

Hier finden Sie Tipps, Trends und aktuelle Themen

Heute

GESUNDHEIT

Osteoporose: Warum sie so tückisch ist

Mittwoch

VERBRAUCHER

Auf Reisen richtig verbunden: Der neue Euro-Tarif

Donnerstag

HAUS & GARTEN

Gartenwerkzeug: Scharf muss die Klinge sein

Freitag

ESSEN & TRINKEN

Deutscher Rotwein ist auch international angesagt

ANGEMERKT

▶ MARIA ENDERS



Vorsicht, tückisch!

Osteoporose, auch Knochenschwund genannt, kann jahrelang unmerklich großen Schaden anrichten. Deshalb ist diese „lautlose Krankheit“ so tückisch. Wichtig zu wissen ist zudem: Osteoporose ist eine chronisch fortschreitende Krankheit. Eine Heilung ist (noch) nicht möglich. Das heißt auch: Wer die Anlage als familiäre Hypothek mitbekommen hat, sollte nach Möglichkeit früh ärztlichen Rat einholen. Im übrigen gilt: Eine ausgewogene Ernährung und möglichst viel Bewegung stärken nicht nur das Immunsystem, sondern auch die Knochen. Wer trotz aller Umsicht und Prävention unsicher ist, sollte die Dichte der Knochen prophylaktisch überprüfen lassen. Die einfache Standardmessung kostet nach Auskunft von Fachärzten für gesetzlich Krankenversicherte rund 30 bis 40 Euro. Die Kosten müssen in der Regel zwar selbst übernommen werden. Zum Vergleich: Die TÜV-Gebühr für den Pkw ist teurer. . .

▶ m.enders@zeitungsverlag-aachen.de

AUCH DAS GIBT'S

Japaner testen Knochen nach Maß

Tokio. Künstlich gezüchtete Knochen, maßgeschneidert für das Skelett des Patienten, die mit der Zeit von selbst durch nachgewachsene Knochen ersetzt werden: Was noch wie Zukunftsmusik klingt, könnte bald Realität werden. Japanische Forscher testen an zehn Kliniken die weltweit ersten maßgefertigten Implantate für Schädelknochen. Sollte sich die Methode bewähren, könnten Ärzte eines Tages binnen Stunden nach einem Unfall neue Knochen für einen Patienten bilden. Bisher werden schadhafte Knochen durch leicht brechbare Keramikimplantate oder die Transplantation eines Knochens von einer Stelle des Körpers an eine andere ersetzt. Für die neuartigen Implantate namens CT Bone verwenden die Wissenschaftler Calciumphosphat-Pulver, eine Substanz, aus der auch natürliche Knochen bestehen. (afp)

ADRESSEN

▶ **Kontakt- und Informationsadresse** für Selbsthilfe Akis VHS Aachen, Peterstraße 21-25 ☎ Beratung: 0241/49009; Büro ☎ 0241 4792-240

▶ Dachverband deutschsprachiger Osteoporose-Selbsthilfverbände und patientenorientierter Osteoporose Organisationen e. V. www.osteoporose-dop.org

▶ Netzwerk-Osteoporose e.V. von Karin Mertel: www.netzwerk-osteoporose.de

▶ Kalziumrechner des IQWiG in Zusammenarbeit mit dem Robert-Koch-Institut: www.gesundheitsinformation.de/kalziumrechner.569.56.de.html

KONTAKT

Redaktion (montags bis freitags, 10 bis 18 Uhr) Tel.: 0241/5101-328 Fax: 0241/5101-360 aussatlerwelt@zeitungsverlag-aachen.de



Wenn irgendwann sechs Zentimeter fehlen

Fast acht Millionen Menschen leiden in Deutschland an Osteoporose. Die meisten sind Frauen. Auf Hinweise des Körpers achten.

VON NICOLE SCHUSTER

Aachen. Die Angst zu stolpern geht mit. Bei jedem Schritt. Für Menschen mit Osteoporose ist jeder Sturz gefährlich, manchmal sogar lebensgefährlich. Die auch als Knochenschwund bezeichnete Krankheit lässt die Knochen porös werden und schon bei geringen Belastungen brechen. In Deutschland sind fast acht Millionen Menschen ab dem 50. Lebensjahr davon betroffen. Frauen, die rund 80 Prozent der Patienten ausmachen, erkranken meistens nach der Menopause, Männer nach dem 70. Lebensjahr.

Osteoporose hat bei der Frau fast immer hormonelle Ursachen. Eine wichtige Rolle dabei spielt das weibliche Geschlechtshormon Östrogen. Es sorgt dafür, dass Knochensubstanz aufgebaut wird. Mangelt es einer Frau an Östrogen, verlieren die Knochen über die Jahre hinweg immer mehr an Substanz.

Verschiedene Risikofaktoren erhöhen darüberhinaus die Gefahr, im Alter eine Osteoporose zu entwickeln. Osteoporose-Fälle in der Familie, Essstörungen wie Magersucht oder Bulimie, Bettlägerigkeit, starkes Rauchen und die lang-

„Die Öffentlichkeit nimmt die Krankheit noch viel zu wenig wahr. Möglichkeiten der Prävention werden nicht voll ausgeschöpft.“

KARIN MERTEL, NETZWERK OSTEOPOROSE

fristige Einnahme bestimmter Medikamente, vor allem von sogenannten Glucocorticoiden. Diese Arzneimittel wirken unter anderem entzündungshemmend und anti-allergisch. Sie sind identisch mit denen vom Körper selbst in der Nebenniere gebildeten Botenstoffen oder werden synthetisch hergestellt. Sie werden bei einer Vielzahl von Erkrankungen ver-

wendet, u.a. bei Hauterkrankungen, bei Asthma, Allergie und rheumatischen Erkrankungen.

Frauen, die früh in die Wechseljahre gekommen sind und insgesamt weniger als 30 Jahre lang Regelblutungen gehabt haben, haben häufiger Osteoporose als andere. Eine große Rolle spielt auch das Körpergewicht. Sehr schlanke Frauen erkaufen sich ihre zierliche Figur häufig mit einem erhöhten Osteoporoserisiko. Doch auch bei Männern erhöht eine größere Gewichtsabnahme einer norwegischen Studie zufolge die Gefahr, später an Osteoporose zu erkranken. Den Verlust an Knochensubstanz kann man aufhalten. Einer aktuellen Umfrage der europäischen Aufklärungskampagne „Stop the Stoop“ (Kampf dem Rundrücken) zufolge wissen jedoch sehr viele Osteoporose-Gefährdete viel zu wenig über die Vorsorgemög-

lichkeiten. Manche bereits betroffene Frau könne noch nicht einmal ihre Diagnose. Um dem abzuwehren, hat Karin Mertel im Jahr 2000 das Netzwerk Osteoporose e.V. gegründet. „Die Öffentlichkeit nimmt die Krankheit noch viel zu wenig wahr. Möglichkeiten der Prävention und

Früherkennung werden längst nicht voll ausgeschöpft“, sagt Mertel. Sie weiß aus eigener Erfahrung, dass Patienten mit immer mehr Einschränkungen leben müssen, sobald die Knochen labiler werden. „Dazu kommt noch viel Unverständnis von Seiten anderer“, erklärt die Expertin. „Osteoporose kann man nicht sehen und die Schmerzen oft nicht nachvollziehen.“

Tannenbaumphänomen

Oft macht sich die Krankheit erst durch plötzliche Brüche bemerkbar. Ein Warnsignal: Wenn Menschen ab dem 30. Lebensjahr mehr als sechs Zentimeter an Größe verloren haben. Dann liegt vermutlich eine Osteoporose mit bereits vorhandenen Wirbelkörperfrakturen vor. Häufig wird das von starken Rückenschmerzen begleitet. Treten weitere Wirbelbrüche auf, bilden sich charakteristische Falten am Rücken aus, das sogenannte Tannenbaumphänomen. Der Größenverlust bei der fortgeschrittenen Osteoporose zeigt häufig das sogenannte Tannenbaumphänomen. Weil natürlich die Haut nicht mitschrumpft, kommt es zu Hautfalten, die von der Mitte des Rückens ausgehend nach beiden Seiten hin abwärts verlaufen und in etwa die Form eines Tannenbaums nachbilden.

Diagnostizieren kann die Knochenschwundkrankheit ein speziell ausgebildeter Radiologe oder Orthopäde. „Wirklich valide Ergebnisse liefern die quantitative Computertomographie sowie die quantitative Knochendichtemessung“, sagt der Radiologe, Professor Berthold Wein, aus Aachen. Experten empfehlen Frauen, etwa zwei Jahre nach der Menopause zum ersten Mal ihre Knochen untersuchen zu lassen.

Besser weniger Softdrinks

Aachen. Jugendliche, die oft Softdrinks trinken, haben häufig weniger stabile Knochen. Der Mineralgehalt ihrer Knochen ist geringer. Das haben neuere Studien ergeben. Kohlenstoffhaltige Getränke bezeichnen all jene Getränke, die in Wasser gelöstes Kohlendioxid enthalten. Neben Kohlendioxid gibt es im Softdrink eine Reihe anderer „Zutaten“: Allein eine Büchse Cola etwa enthält etwa zehn Teelöffel Zucker, 150 Kalorien und 30-55 mg Koffein. Koffein hat direkte Auswirkungen auf den Knochenstoffwechsel.

KURZ GEFRAGT

Kalzium und Vitamin D



▶ ANJA BAUSTIAN

Ernährungswissenschaftlerin

Was versteht man unter knochengesunder Kost?

Baustian: Wichtig ist die ausreichende Aufnahme von Kalzium und Vitamin D. Besonders viel und gut verwertbares Kalzium liefern Milch- und Milchprodukte, bestimmtes Gemüse wie Fenchel, Grünkohl, Brokkoli und einige Obstsorten, unter anderem Brombeeren, Johannisbeeren und Himbeeren. Vitamin D kann der Körper selbst herstellen, braucht dazu allerdings das UV-Licht der Sonne.

Warum sind Kalzium und Vitamin D so wichtig?

Baustian: Kalzium erfüllt im Skelett wichtige Funktionen. Je besser die Kalziumaufnahme, desto niedriger die Häufigkeit von Knochenbrüchen im Alter. Vitamin D ist für die Kalziumauf-

nahme in den Knochen wichtig.

Manche Menschen vertragen keine Milchprodukte. Was dann?

Baustian: Kalziumreiche Mineralwässer, kalziumreiches Gemüse oder mit Kalzium angereicherte Fruchtsäfte sind Alternativen. Notfalls und nur in Absprache mit dem Arzt (!) Kombinationspräparate mit Kalzium/Vitamin D3 einnehmen.

Welche Lebensmittel schaden?

Baustian: Phosphorhaltige Lebensmittel wirken sich negativ auf die Kalziumaufnahme aus. Rotes Fleisch und alle Wurstsorten enthalten viel Phosphor, ebenso Soft-Drinks, Fastfood, Fertig-Mahlzeiten und Schmelzkäse.

Wie sieht es mit Genussmitteln aus?

Baustian: Trinken Sie nicht mehr als vier Tassen Kaffee und schwarzen Tee täglich, da sonst die Kalziumaufnahme schlechter wird. Der Alkohol- und Nikotinkonsum sollte sich ebenfalls in Grenzen halten.

So bleibt die Substanz erhalten

Wem sein Stützgerüst lieb ist, sollte es auch ein Leben lang fordern

Aachen. Therapeutische Maßnahmen richten sich nach dem Risiko des Osteoporosepatienten, Brüche zu erleiden. Dazu misst der Arzt unter anderem Körpergröße und Körpergewicht. Über Muskelkraft und Koordination geben Tests wie der „timed-up and go“-Test oder der „chair-rising“-Test Auskunft. Diese Tests kann der Patient auch zu Hause ausprobieren. Beim „timed-up and go“-Test sitzt er aufrecht auf einem Stuhl mit Armlehne. Der Arzt oder ein Helfer misst die Zeit, die der Patient benötigt, um aufzustehen, drei Meter zu gehen, sich umzudrehen und sich wieder hinzusetzen. Beim „chair-rising“-Test sitzt die Person auf einem Stuhl ohne Armlehne und soll fünf Mal hintereinander so schnell wie möglich aufstehen, wobei die Zeit gemessen wird.

Für die medikamentöse Therapie bieten sich eine ganze Reihe Substanzen an. Bisphosphonate bremsen einen gesteigerten Knochenabbau und erzeugen einen Anstieg des Knochenmineralgehalts, während Rezeptormodulatoren teilweise ähnlich wirken wie das Hormon Östrogen. Zudem kann ein erfahrener Arzt Strontiumrelat sowie eine Therapie

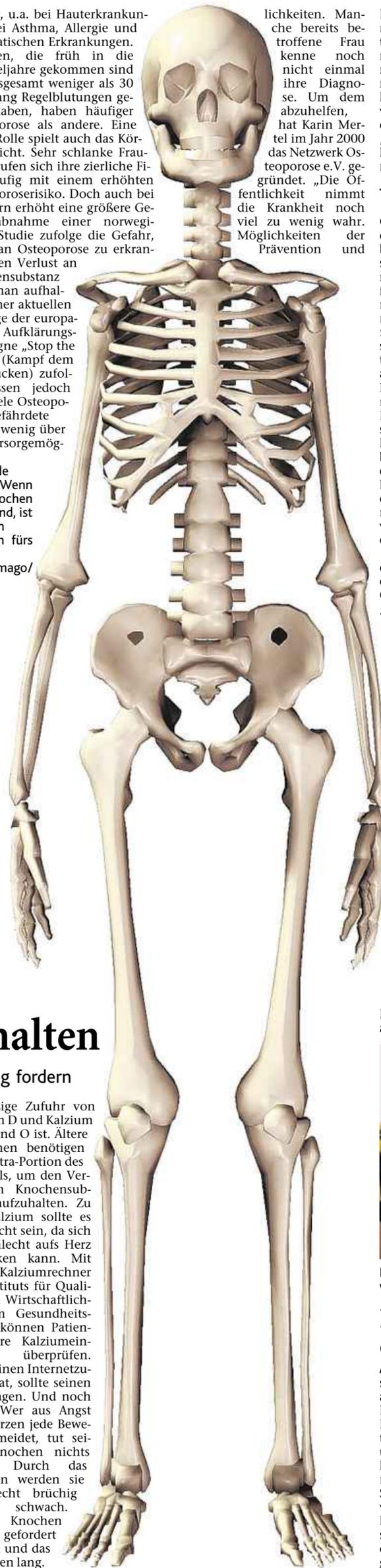
mit Parathormon verordnen. Parathormon ist ein Hormon der Nebenschilddrüse, das den Knochenaufbau fördert, wenn andere Mittel versagen. Östrogene und andere Medikamente sind vom Dachverband Osteologie (DVO) nicht in die enge Auswahl aufgenommen.

Die richtige Dosis

Eine weitere Therapiensäule ist die Selbsthilfe. „Nicht nur der Körper, auch die Seele braucht Unterstützung“, sagt Marianne Boost, die in Eschweiler vor viereinhalb Jahren eine Selbsthilfegruppe gegründet hat. In der Gruppe ermutigen sich die Betroffenen gegenseitig und tauschen Erfahrungen aus. „Toll ist, was einige Mitglieder für Fortschritte gemacht haben. Das gibt mir die Kraft für meinen Einsatz“, erklärt Boost. In der Gruppe erhalten sie neben Lebensmut auch wertvolle Tipps, um ihren Alltag möglichst knochengesund zu gestalten.

Ein großes Thema ist die Ernährung. Das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) in Köln weist darauf hin, dass vor allem die re-

gelmäßige Zufuhr von Vitamin D und Kalzium das A und O ist. Ältere Menschen benötigen eine Extra-Portion des Minerals, um den Verlust an Knochensubstanz aufzuhalten. Zu viel Kalzium sollte es aber nicht sein, da sich das schlecht aufs Herz auswirken kann. Mit dem Kalziumrechner des Instituts für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen können Patienten ihre Kalziumaufnahme überprüfen. Wer keinen Internetzugang hat, sollte seinen Arzt fragen. Und noch eines: Wer aus Angst vor Stürzen jede Bewegung meidet, tut seinen Knochen nichts Gutes. Durch das Schonen werden sie erst recht brüchig und schwach. Denn: Knochen wollen gefordert werden und das ein Leben lang.



Krafttraining: Die Knochendichte wächst. Foto: ddp

Krafttraining tut den Knochen gut

Aachen. Nicht jeder Sport wirkt sich positiv auf die Knochendichte aus. Als optimal gilt moderates Krafttraining. Das geht auch zu Hause – mit Powerband oder Hanteln. Darüberhinaus gilt Wandern und Joggen als geeignet. Gezielte, kraftvolle Gymnastik hilft ebenfalls, während Fahrradfahren oder Schwimmen kaum einen positiven Effekt auf die Knochendichte haben. Um Stürzen vorzubeugen, sollten Betroffene zudem ihre Koordination schulen. Yoga oder Qi-gong werden empfohlen. (zva)