

# Depressionen können bei Frauen Osteoporose fördern

mp Marburg - Verschiedene Faktoren können das Auftreten von Knochenschwund fördern. Wenig bekannt ist, dass bei Frauen auch Depressionen die Osteoporose begünstigen können. Krankenhaus Schloss Werneck

Von Gaby Schulemann-Maier  
26. Mai 2009, 10:36

Verschiedene Faktoren können das Auftreten von Knochenschwund fördern. Wenig bekannt ist, dass bei Frauen auch Depressionen die Osteoporose begünstigen können. Darauf hat jetzt der Dachverband der deutschsprachigen Osteoporose Selbsthilfeverbände (DOP) hingewiesen.

Bei Menschen, die unter Depressionen leiden, werden im Körper vermehrt bestimmte Substanzen ausgeschüttet, darunter das sogenannte Cortisol. Es kann das Gleichgewicht zwischen Knochenaufbau und dem natürlichen Abbau des körpereigenen Stützgerüsts empfindlich stören. Dadurch entsteht dann oft ein verstärkter Abbau der Knochensubstanz, wodurch die Gefahr von Brüchen steigt. Diese wird bei depressiven Menschen zusätzlich erhöht, weil sie oft unachtsamer sind und laut DOP häufiger stürzen als der Durchschnitt der Bevölkerung. Zudem ist Depressionen ihre Ernährung oft nicht so wichtig, doch gerade eine ausgewogene und nährstoffreiche Kost kann dem übermäßigen Abbau der Knochensubstanz entgegenwirken. Wer unter Depressionen leidet, sollte deshalb versuchen, sein Osteoporose-Risiko im Blick zu halten.