



# Die Gesundheitsseite

## Osteoporose



**Knochenschwund ist eine Erkrankung, von der Männer und Frauen betroffen sind. Wie können wir dem Frakturrisiko vorbeugen und Osteoporose behandeln?**

### Wie der Körper reagiert

Ein einfacher Sturz. Und schon sind Handgelenk, Oberarm oder Hüfte etc. gebrochen. Frakturen dieser Art legen die Vermutung nahe, dass die Knochenmineraldichte des Skeletts abgenommen hat. Mit einem Wort, es handelt sich um eine Osteoporose. Um sicherzugehen wird der Arzt eine Messung der Knochendichte und eine radiologische Untersuchung veranlassen, um damit die mineralische Dichte der Knochen und deren Mikroarchitektur zu ermitteln. Gleichzeitig bewertet er die verschiedenen Frakturrisiken. Menopause, Vererbung, bestimmte Medikamente, unausgewogene Lebensführung Rauchen, Alkohol... Das osteoporosebedingte Frakturrisiko steigt bei Männern und Frauen mit zunehmendem Alter. Bis 50 liegt es unter 10% (bis 60 beim Mann); danach steigt es progressiv bis auf 30% mit 80 Jahren. Bei der Frau wird die Remodellierung der Knochen im Wesentlichen durch die Östrogene veranlasst, weibliche Hormone, die in den Eierstöcken produziert werden und ihre Arbeit in der Menopause einstellen. Wurde eine Osteoporose diagnostiziert, bieten sich verschiedene Behandlungsmethoden an. Ausserdem gibt es neu erforschte Medikamente, die demnächst auf den Markt kommen dürften. Bestimmte Medikamente – z. B. Biphosphonate und die Hormonersatztherapie (HET) – ermöglichen eine Verlangsamung des Knochenschwunds. Andere, wie das Teriparatid, können die Knochenbildung anregen.

### Was man selber tun kann

- Bewegen Sie sich! Regelmässige, ab frühester Jugend ausgeübte sportliche Aktivitäten fördern die Knochendichte und verlangsamen den Knochenschwund bei älteren Menschen. Wenn wir unsere Muskulatur stärken, reduzieren wir auch die Sturzgefahr, verbessern unsere Mobilität
- und stärken unseren Gleichgewichtssinn. Interessante Alternative: Die kantonalen Rheumaligen empfehlen das Osteogym-Gymnastikprogramm. Tierische und pflanzliche Eiweisse sind ebenfalls wichtig für die Entwicklung und den Erhalt der für starke Knochen erforderlichen Muskelmasse.
- Die Entwicklung der Knochenmasse ist vor allem wichtig ab der Pubertät und bis zum Alter von 20 Jahren. Daher sollte die Festigung des Knochenmaterials gleichzeitig auch durch eine ausgewogene Ernährung und durch regelmässige sportliche Aktivitäten unterstützt werden.
- Der weibliche Hormonmangel in der Menopause hat kurz- und langfristige Konsequenzen, darunter u. a. den Knochenschwund. Hormonmangel kann durch die Gabe von HET kompensiert werden. Dabei ist vom Gynäkologen oder vom Hausarzt individuell für jeden Einzelfall zu entscheiden.

### PlusTipp

Um Ihre Knochen gesund zu halten, sollten Sie auch auf eine ausreichende Zufuhr an Kalzium und Vitamin D achten. Letzteres kommt in den Nahrungsmitteln nur selten vor, wohingegen Milchprodukte und bestimmte Mineralwässer reichlich Kalzium enthalten (mehr dazu: <http://www.sge-ssn.ch/ich-und-du/rund-um-lebensmittel/inhaltsstoffe/mineralstoffe/>). Manchmal sind auch Nahrungsergänzungsmittel erforderlich – beispielsweise bei älteren Menschen. Fragen Sie Ihren Apotheker. Er berät Sie gerne.

Verzichten Sie auf Selbstmedikation ohne Absprache mit Ihrem Apotheker. Falls Sie in Behandlung sind, berät er Sie jederzeit gerne.

Auf [www.pharmacieplus.ch](http://www.pharmacieplus.ch) finden Sie alle pharmacieplus-Spezialitäten.

