

Osteoporose

Von Dr. Detlef Eichberg



Das Hinterhältige am Knochenschwund (Osteoporose) liegt in der anfänglichen Beschwerdefreiheit, obwohl bereits Knochensubstanz abgebaut wurde. Oftmals kommt es erst zur Diagnosestellung, wenn das Kind bereits in den Brunnen gefallen ist. Also z.B. bei vermehrter Neigung zu Knochenbrüchen oder Schmerzen im Skelettbereich. Jede vierte Frau ab dem 50. Lebensjahr ist betroffen, Männer erkranken durchschnittlich zehn Jahre später. Insgesamt gibt es ca. sechs Millionen Osteoporose-Kranke in Deutschland. Daher sollte ab der Lebensmitte öfters die Knochendichte gemessen werden. Hierbei sind Messungen mittels Röntgenstrahlung vorzuziehen, da Ultraschallmessungen erst dann positive Ergebnisse zeigen, wenn bereits 30% der Mineral-salze der Knochen verloren gegangen sind.

Knochen stellen kein totes Gewebe dar, sondern passen sich dem akuten Bedarf an, indem bei geringer körperlicher Beanspruchung sogenannte Osteoklasten Knochensubstanz abbauen und Osteoblasten bei vermehrter Bewegung und sportlicher Betätigung Knochen aufbauen. Also haben wir hier schon den ersten Ansatz, um Osteoporose vorzubeugen: bereits regelmäßige Spaziergänge oder Fahrradtouren wirken sich aufbauend auf den Knochenstoffwechsel aus. Außerdem kurbeln Aktivitäten an frischer Luft die für den Knochenaufbau wichtige Vitamin D-Produktion durch UV-Einwirkung an. Da Knochen überwiegend aus Kalzium be-

stehen, sollten in der Nahrung reichlich kalziumhaltige Milchprodukte wie Joghurt und Käse enthalten sein. Zusätzlich ist es ratsam, bei einer Osteoporosegefährdung Kalzium in Form von Brause- oder Kautabletten zuzuführen, am besten in Kombination mit Vitamin D3. Bisphosphate, z.B. Alendronsäure (Fosamax), lagern sich an der Oberfläche von knochenabbauenden Osteoklasten an und legen deren Aktivität lahm. Somit können Osteoblasten ungehindert aktiv werden und Knochensubstanz aufbauen. Bisphosphate sollten nüchtern eingenommen werden, da dann eine vollständige Aufnahme in den Organismus gesichert ist. Reichlich Flüssigkeit und aufrechte Körperhaltung bei der Einnahme verbessern die Magenverträglichkeit. Kalzium und kalziumhaltige Mittel gegen Sodbrennen sollten nicht gleichzeitig zu Bisphosphaten eingenommen werden, da dadurch die Resorption der Alendronsäure reduziert wird.

Wäre abschließend noch zu bedenken, dass Alkohol besonders Wein und Bier- Kalziumräuber sind. Ebenso beeinflusst Rauchen den Knochenstoffwechsel negativ. Und leider haben auch einige Medikamente eine knochenabbauende Nebenwirkung, wie z.B. Kortison, das die Vitamin D-Resorption vermindert.