



Lift pro Life
Gudrunstr. 2
10365
Berlin

Tel. 030 - 5515 2840
Fax 030 - 5515 2839
E-Mail info@mein-treppenlift.de

Mein Treppenlift fürs Leben

Osteoporose: Drei Dinge braucht der Mensch

(dgg) Volkskrankheit Osteoporose: Alle sieben Minuten erleidet in Deutschland ein Mensch einen Wirbelbruch aufgrund des Leidens; rund 400.000 Frakturen von Wirbelkörpern, Oberschenkel oder Unterarm wegen einer Osteoporose wurden im Jahr 2004 gezählt.

Ein solcher Knochenbruch ist häufig das erste Symptom – im Laufe der Erkrankung wird Knochenmasse vermehrt abgebaut und der Knochen verliert mehr und mehr an Stabilität. Dies geschieht unmerklich: Der Knochenschwund verursacht keine Schmerzen, kein Unwohlsein oder andere Krankheitszeichen.

Die Folgen der Frakturen sind gravierend. Den Patienten drohen chronische Schmerzen, Behinderung und Pflegebedürftigkeit, wie folgende Zahlen belegen: Nach einem Oberschenkelbruch erlangen nur 24 Prozent der Betroffenen wieder eine volle Funktionsfähigkeit, 22 Prozent sind anschließend pflegebedürftig, und jeder Fünfte stirbt nach einer Operation.

Experten schätzen die Zahl der Osteoporose-Patienten auf vier bis sechs Millionen alleine in Deutschland. Frauen sind häufiger betroffen als Männer, mehr als ein Drittel aller Frauen über 60 Jahre hat brüchige Knochen. Besonders dramatisch: Die Bevölkerung wird immer älter, und so wird in den nächsten Jahren die Zahl der Menschen mit Osteoporose deutlich steigen.

Damit nicht genug: Nur etwa zehn Prozent der Frauen zwischen 60 und 80 Jahren erhalten in Deutschland die richtige Osteoporosetherapie, die Bundesrepublik ist im europäischen Vergleich Schlusslicht. Grund dafür mag unter anderem auch die mangelnde Früherkennung sein. Eine Messung der Knochendichte kann zwar Aufschluss darüber geben, wie hoch der Mineralsalzgehalt des Knochens ist, sie wird jedoch erst nach dem ersten Knochenbruch von den Krankenkassen bezahlt.

Damit Knochen über die Jahre stabil bleiben, braucht unser Körper drei wichtige Dinge: Vitamin D, Kalzium und Bewegung. Vitamin D sorgt dafür, dass Kalzium, der klassische „Knochenfestiger“, über den Darm aufgenommen und in die Knochen eingebaut wird. Und auch Bewegung macht die Knochen stabil: Scher- und Zugkräfte führen zu einem Auf- und Umbau von Knochensubstanz und machen das Skelett somit fit.

Bewegungsübungen lassen sich ohne großen Aufwand und auch ohne fachliche Anleitung von jedermann leicht erlernen, Kalzium kann über die Nahrung relativ einfach in ausreichender Menge aufgenommen werden. Etwas anders hingegen sieht es mit Vitamin D aus: Normalerweise wird das Vitamin unter Einwirkung von Sonnenlicht von der Haut produziert. Allerdings reicht die Sonneneinstrahlung im Winter dafür nicht aus, zusätzlich lässt die Vitaminproduktion im Alter nach. Untersuchungen zufolge leidet daher über die Hälfte der Frauen nach den Wechseljahren an einem

Vitamin-D-Mangel. Vitamin D muss also häufig zusätzlich eingenommen werden.

Ein weiterer wichtiger Pfeiler einer Osteoporose-Therapie sind Medikamente, in erster Linie so genannte Bisphosphonate. Sie hemmen den Knochenabbau und stärken den noch vorhandenen Knochen.

Bisphosphonate müssen vom Arzt verschrieben werden und sind in verschiedenen Darreichungsformen erhältlich. Manche müssen einmal täglich, andere nur einmal pro Woche geschluckt werden. Neu ist eine Fixkombination von Bisphosphonat und Vitamin D, die nur einmal in der Woche eingenommen werden muss: die optimale Therapie gegen Osteoporose.