

Osteoporose – die unterschätzte Krankheit

Osteoporose schwächt die Knochen, aber gefährlich ist das nicht. Oder? Und ob! Deswegen ist eine rechtzeitige Diagnose und Therapie auch so wichtig.

Dr. Müller formuliert es ganz deutlich: Unbehandelt führt Osteoporose zum Tode.“

Wieso ist Knochenschwund denn so gefährlich?

Durch Osteoporose steigt das Knochenbruch-Risiko stark an – z. B. für einen Oberschenkelhalsbruch. 20 von 100 Patienten mit diesem Bruch sterben innerhalb eines Jahres. Viele andere werden pflegebedürftig. Durch eingebrochene Wirbelkörper kann sich die Wirbelsäule so verformen, dass es zu Problemen mit der Atmung kommt und Verdauungsorgane eingengt werden (s. Abbildung).

Deswegen sind eine rechtzeitige Diagnose und Therapie so wichtig.

Was können Medikamente?

Parathormon-Spritzen sowie **Strontiumranelat**-Pulver fördern z. B. den Knochenaufbau. **Bisphosphonate** sowie der Wirkstoff **Raloxifen** hemmen den Knochenabbau. Welches Medikament für den Patienten das richtige ist, entscheidet der behandelnde Arzt.

Wann ist eine medikamentöse Behandlung nötig?

Darüber entscheidet der Arzt anhand dreier Kriterien: Der DXA-Knochendichtemessung, dem Alter sowie weiterer Risikofaktoren.

Unser Experte



Frank Müller
Orthopäde, Osteopath, Osteologe u. Chirotherapeut

Was für Risikofaktoren?

Als Risikofaktoren gelten Rauchen, Untergewicht, Schilddrüsenüber- oder -unterfunktion, ein Unterarmbruch im Alter von über 50 sowie die Langzeiteinnahme bestimmter Medikamente wie Protonenpumpenhemmer gegen Sodbrennen oder des Gerinnungshemmers Marcumar. Auch eine Kortisonbehandlung von mehreren Monaten bringt den Knochen in Gefahr.

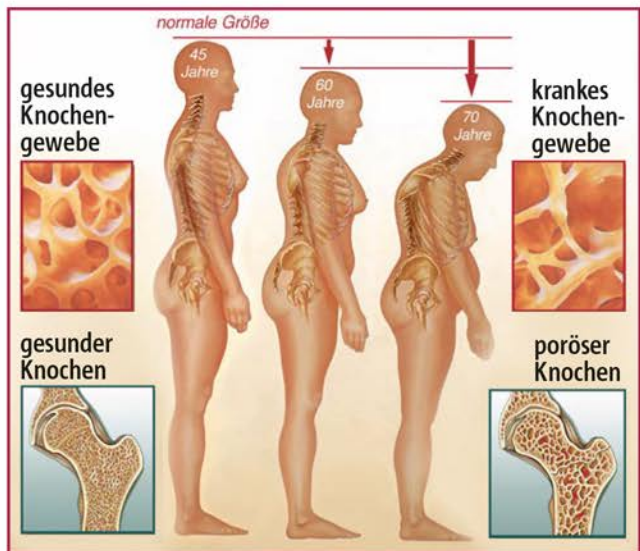
Für wen macht eine Knochendichtemessung Sinn?

Ich empfehle jeder Frau ab 70, Ihre Knochendichte messen zu lassen. Wenn weitere Risikofaktoren hinzu kommen, auch schon früher.

Kann man vorbeugen?

Ja, das kann man. Neben einer ausreichenden Versorgung mit Kalzium (Milchprodukte, grünes Gemüse) und Vitamin D (UV-Licht, Pilze, fetter Fisch) ist es wichtig, den Knochen zu fordern: Mildes Krafttraining sowie Ausdauersport sind optimal für den Knochen.

DR. M. MARCKWORDT



WARNSIGNAL Durch Knochenschwund können Wirbelkörper einbrechen. Folge: man schrumpft. Kommen dazu auch noch Rückenschmerzen, sollten die Alarmglocken schrillen!

Fragen Sie uns.

Wir antworten auf Ihre Fragen:

www.dononline.de

ds@dononline.de