



Fragen an den tz-Redakteur

Haben Sie Fragen und Anregungen zu unserer wöchentlichen Medizin-Seite? Unser Redakteur Andreas Beez ist für Sie unter folgender E-Mail-Adresse erreichbar: gesundheit@merkurtz.de

Mehr zum Thema Gesundheit auf www.tz.de/ratgeber/gesundheit

Volkskrankheit Knochenschwund: Top-Ärzte erklären, was wirklich hilft

Ihr Alltags-Plan gegen Osteoporose

Von dieser Volkskrankheit hat fast jeder schon einmal gehört – aber die Kettenreaktion, die sie auslösen kann, ist vielen Menschen nicht bewusst: Knochenschwund macht jedes Jahr zahlreiche ältere Menschen zu Pflegefällen. Und zwar deshalb, weil durch Osteoporose – so der Fachbegriff – die Stabilität der Knochen immer weiter abnimmt. „Mit der Folge, dass schon leichte Stürze zu Brüchen und anderen dramatischen Verletzungen führen können“, weiß Professor Martin Halle vom Uniklinikum rechts

der Isar (Foto rechts). Und weil unsere Gesellschaft immer älter wird, steige auch die Opferzahl, berichtet der renommierte Präventionsmediziner. So brechen sich jedes Jahr etwa 120 000 Senioren den Oberschenkelhalsknochen. Viele von ihnen müssen operiert werden, kommen nur schlecht oder gar nicht mehr auf die Beine. Besonders oft macht Osteoporose Frauen zu schaffen, allein in Deutschland sind 5,2 Millionen über 50 Jahren betroffen, ab 65 Jahren leidet sogar jede vierte Frau daran. Dazu kommen 1,1 Mio. Männer ab 50. Doch gegen die Volkskrankheit kann man etwas tun – unter anderem mit Ernährung und regelmäßigem Training. In der tz erklären Ärzte und Patienten, wie man Osteoporose in den Griff bekommt. **ANDREAS BEEZ**



Verhängnisvoller Sturz: Osteoporose erhöht die Knochenbruch-Gefahr. Foto: Panther



Bestform: Elke Böttcher (86, vorne) und Helma Gillmaier (94) trainieren im Seniorenheim St. Josef auch, um Osteoporose vorzubeugen. Foto: Marcus Schlaw

> Risiken und richtige Ernährung: Antworten auf die wichtigsten Fragen

► Was passiert bei Osteoporose im Körper?

„Bei Osteoporose handelt es sich um eine Erkrankung, bei der sich Knochen dicke und -struktur zurückbilden“, sagt Prof. Uwe Maus, Experte für Endoprothetik und Osteologie. Die Knochen lagern dann immer weniger Mineralstoffe ein, die ihnen ihre Härte verleihen.



Dr. Willibald Walter.

► Wer erkrankt an Osteoporose?

Alter und Geschlecht sind entscheidende Faktoren. „Frauen haben ein höheres Osteoporose-Risiko als Männer. Das hängt vor allem mit der Hormonumstellung der Wechseljahre zusammen“, erklärt Maus.

► Welche weiteren Risikofaktoren gibt es?

Auch bestimmte Medikamente können auf die Knochenstabilität schlagen. „Ein Beispiel: Cortison-Therapien, die etwa bei Lungenerkrankungen zum Einsatz kommen“, so der Mediziner, der die Sektion Osteologie der Deutschen Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie leitet.

► Erhöht auch die erbliche Veranlagung das Osteoporose-Risiko?

Ja, auch die Genetik spielt eine Rolle, wie der Orthopäde Dr. Willibald Walter vom Marianowicz Medizin Zentrum in Bogenhausen sagt. Gab es in der Familie bereits Osteoporose-Fälle, ist das Risiko erhöht. Auch Rauchen kann sich negativ auf die Dichte der Knochen auswirken.

► Wie kann ich über die Ernährung meine Knochen stärken?

„Wichtig ist eine kalziumreiche Ernährung“, rät Walter. Denn Kalzium ist der wichtigste Mi-

neralstoff in unseren Knochen. Beim Begriff Kalzium denken viele in erster Linie an Milch und Milchprodukte wie Käse und Quark. Doch auch grüne Gemüsesorten wie Spinat helfen dabei, den Bedarf zu decken. Selbst der Haferdrink zum Müsli kann auf die Knochengesundheit ein-

zahlen – zumindest dann, wenn dem Produkt Kalzium zugesetzt ist. Und auch Mineralwasser kann eine wichtige Kalziumquelle sein. Sinnvoll ist, die Angaben auf den Etiketten zu vergleichen – denn von Wasser zu Wasser kann der Gehalt recht unterschiedlich sein. Im Leitungswasser aus dem Hahn hingegen steckt in aller Regel nur wenig Kalzium.

► Welche Rolle spielt eine eiweißhaltige Ernährung?

„Gerade wer schon etwas älter ist, sollte genug Protein zu sich nehmen, um einen Rückgang der Muskulatur zu verhindern“, sagt Maus. Hintergrund: Starke Muskeln schützen die Knochen wie ein Puffer – und senken außerdem das Sturzrisiko. Als Faustregel gilt: täglich ein Gramm

Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht. Wer 70 Kilogramm wiegt, sollte also 70 Gramm Eiweiß zu sich nehmen. Ein Beispiel zur Einordnung: In 200 Gramm Magerquark stecken rund 26 Gramm Eiweiß.

Noch ein Nährstoff ist wichtig: Vitamin D. Denn das braucht unser Körper, um Kalzium überhaupt in unsere Knochen einbauen zu können. Vitamin D hat dabei eine Sonderstellung unter den Vitaminen: Unser Körper kann es nämlich selbst herstellen. Dafür braucht er die UV-Strahlung des Sonnenlichts. „Im Winter ist die allerdings gering, dann kann es sinnvoll sein, den Vitamin-D-Wert bestimmen zu lassen und ein Präparat einzunehmen“, rät Professor Maus.

► Was sind Warnzeichen dafür, dass ich an Osteoporose erkrankt sein könnte?

Die Erkrankung kommt schleichend. „Das Tückische dabei ist: Osteoporose macht keine Beschwerden“, sagt der Orthopäde Walter vom Marianowicz Medizin Zentrum. Dass die Knochen bereits deutlich an Stabilität verloren haben, fällt oft erst auf, wenn der erste Knochenbruch bereits geschehen ist.

Es gibt laut Walter aber einige Warnzeichen, die darauf hindeuten, dass die Osteoporose bereits fortschreitet. Zum Beispiel, wenn man feststellt, dass man einige Zentimeter an Körpergröße verloren hat – oder einen immer stärkeren Rundrücken entwickelt.

Spätestens dann ist es Zeit für einen Check-up beim Orthopäden oder der Orthopädin. Er oder sie kann die Dichte der Knochen messen – und somit eine Aussage über ihren Zustand treffen.



Gut gegen Osteoporose sind kalziumreiche Lebensmittel wie Hafermilch (links) und Blattspinat (oben). Fotos: Panther Media

„Krafttraining hat einen positiven Effekt“

Warum Bewegung bei Knochenschwund hilft

Im Kampf gegen Osteoporose spielt neben der richtigen Ernährung auch Bewegung eine Schlüsselrolle. „Regelmäßiges Training hilft dabei, Knochen wieder aufzubauen und das Fortschreiten der Erkrankung zumindest einzudämmen“, berichtet der Präventionsmediziner Professor Martin Halle vom Uniklinikum rechts der Isar und erklärt den medizinischen Hintergrund: „Im Körper gibt es zwei Arten von Zellen, die den Knochen auf- bzw. abbauen – Osteoblasten und Osteoklasten. Im Alter von etwa 17 Jahren erreicht man das Maximum an Osteoblasten, anschließend nehmen diese guten Zellen ab und die schlechten Osteoklasten zu.“



Die Behandlung mit Tabletten allein reicht nicht aus. Foto: Berg/dpa

Besonders schnell schreite der Abbau voran, wenn man sich lange gar nicht bewege, etwa nach einer Operation, so Halle weiter. Umgekehrt gilt: Durch Sport kann man gute Knochenzellen auch wieder aufbauen. „Für diesen Prozess braucht der Knochen allerdings einen physikalischen Reiz, beispielsweise durch Druck bzw. Erschütterungen beim Joggen oder durch Zug beim Krafttraining. Dadurch wird der Knochen praktisch von innen heraus stabilisiert.“

Der Knochen ist so ähnlich aufgebaut wie eine gotische Kirche, deshalb sprechen Experten von einer Kathederstruktur. „Man kann es sich so vorstellen: Die Bausubstanz lässt sich nur durch Belastung dauerhaft verfestigen“, erklärt Halle.

Deshalb reichen auch Medikamente allein zur Behandlung von Knochenschwund nicht aus. Denn gängige Mittel wie Bisphosphonate hemmen zwar die schlechten Osteoklasten, tragen aber nicht zum Knochenaufbau bzw. zur Vermehrung der guten Osteoblasten bei. „Ideal ist deshalb eine Kombi aus der richtigen Ernährung mit viel Kalzium und Vitamin D sowie regelmäßiger Bewegung und Bisphosphonaten“, berichtet Halle.

Bei Osteoporose sollte man aber darauf achten, welchen Sport man betreibt. Schwimmen bewirkt kaum etwas, weil kein Zug und

Druck auf den Knochen ausgeübt wird. Ideal sind beispielsweise Nordic Walking und Krafttraining. „Dies hat bis ins hohe Alter einen positiven Effekt“, weiß Halle.

Seinen Rat beherzigt auch Elke Böttcher (86). Die Sendlingerin, die seit zweieinhalb Jahren im Mün-

chenstift-Seniorenheim St. Josef am Luise-Kiesselbach-Platz lebt, nimmt regelmäßig am sogenannten bestform-Programm teil, das der Präventions-Profi Halle mit seinem Sportwissenschaftler-Team der TU München entwickelt hat. Dabei trainieren hochbetagte Menschen zwei Mal wöchentlich etwa eine Stunde lang an speziell für Senioren entwickelten Geräten. „Meine eigene Mutter hat sehr stark unter Osteoporose gelitten. Deshalb wollte ich unbedingt rechtzeitig vorbeugen. Das klappt gut, bislang ist meine Knochenstärke noch im grünen Bereich und ich trainiere dafür, dass es auch so bleibt“, erzählt die Seniorin. Darüber hinaus habe sich durch das bestform-Konzept ihre Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit verbessert. „Ich fühle mich sicherer auf den Beinen und habe weniger Angst zu stürzen.“ **ANDREAS BEEZ**