

# Osteoporose wird oft zu spät entdeckt

Wir haben mehr als 200 Knochen im Körper. Mit den Jahren verlieren sie an Stabilität – es droht Osteoporose, auch bekannt als Knochenschwund. Die gute Nachricht: Dagegen können wir etwas tun. Wir erklären die wichtigsten Fakten zur Volkskrankheit.

**Düsseldorf/München** – Aktuell haben in Deutschland schätzungsweise 5,2 Millionen Frauen und 1,1 Millionen Männer ab 50 Jahren eine Osteoporose. „Bei Osteoporose handelt es sich um eine Erkrankung, bei der sich Knochendichte und -struktur zu-



**Dr. Willibald Walter**  
Orthopäde aus München

rückbilden“, sagt Prof. Uwe Maus, Facharzt für Endoprothetik und Osteologie. Die Knochen lagern dann immer weniger Mineralstoffe ein, die ihnen ihre Härte verleihen. Die Folge: Schon leichte Stürze oder Unfälle enden mit Knochenbrüchen.

## ■ Wer erkrankt an Osteoporose?

Alter und Geschlecht sind entscheidende Faktoren. „Frauen haben ein höheres Osteoporose-Risiko als Männer, was vor allem mit der Hormonumstellung der Wechseljahre zusammenhängt“, sagt Uwe Maus. Nach Angaben der Bundeszentrale



Stürze sind im Alter auch deshalb so gefährlich, weil viele Menschen an Osteoporose leiden und die Knochen nicht mehr so stabil sind wie in jungen Jahren. So kommt es viel schneller zu einem Knochenbruch. FOTO: PATHERMEDIA

für gesundheitliche Aufklärung ist rund jede vierte Frau ab 65 Jahren von Osteoporose betroffen. Auch Medikamente können auf die Knochenstabilität schlagen. „Ein Beispiel: Cortison-Therapien, die etwa bei Lungenerkrankungen zum Einsatz kommen“, so Uwe Maus von der Deutschen Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie. Auch die Genetik spielt eine Rolle, wie der Orthopäde Willibald Walter vom Mariano- wicz Medizin Zentrum in München sagt. Gab es in der Familie bereits Osteoporose-Fälle, ist das Risiko erhöht. Auch Rauchen kann sich negativ auf die Knochendichte auswirken.

## ■ So kann man vorbeugen:

Alter, Geschlecht und Genetik müssen wir als Risikofaktoren für poröse Knochen hinnehmen. Und doch gibt es Schrauben, an denen wir drehen können. Eine besonders wichtige: Bewegung. Vor allem Krafttraining kann unsere Knochen vor Osteoporose schützen. „Der Knochen erfährt dabei eine Verformung, wodurch er sich umbaut und stabiler wird“, sagt Uwe Maus. Mit zunehmendem Alter ist es sinnvoll, auch auf Sportarten zu setzen, die Koordination und Balance fördern. Yoga oder Pilates zum Beispiel. Das senkt das Risiko für Stürze – und damit für

Knochenbrüche. Wer bereits Schmerzen hat und sich nicht unbedingt an den Geräten im Fitnessstudio sieht, kann Aquajogging oder -gymnastik probieren. Wie kann ich mit meiner Ernährung meine Knochen stärken? „Wichtig ist eine kalziumreiche Ernährung“, rät Willibald Walter. Denn Kalzium ist der wichtigste Mineralstoff 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

einzahlen – 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, so Maus. Was unseren Knochen ebenfalls hilft: viel Protein, also Eiweiß, auf dem Teller. „Gerade wer schon etwas älter ist, sollte genug davon zu sich nehmen, um einen Rückgang der Muskulatur zu verhindern“, sagt Uwe Maus. Hintergrund: Starke Muskeln

schützen die Knochen wie ein Puffer – und senken außerdem das Sturzrisiko. An dieser Faustregel kann man sich in Sachen Eiweißzufuhr orientieren: täglich ein Gramm 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.

Und noch ein Nährstoff ist wichtig: Vitamin D. Das braucht der Körper, um Kalzium in die Knochen einbauen zu können. Vitamin D hat dabei eine Sonderstellung unter den Vitaminen: Der Körper kann es nämlich selbst herstellen. Dafür braucht er die UV-Strahlung des Sonnenlichts. „Im Winter kann es sinnvoll sein, den Vitamin-D-Wert bestimmen zu lassen und ein Präparat einzunehmen“, rät Prof. Uwe Maus.

## ■ Die Warnzeichen für eine Erkrankung

Die Erkrankung kommt schleichend. „Das Tückische dabei ist: Osteoporose macht keine Beschwerden“, sagt Orthopäde Willibald Walter. Dass die Knochen bereits deutlich an Stabilität verloren haben, fällt oft erst beim ersten Knochenbruch auf. 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. Er kann die Dichte der Knochen messen und den Zustand beurteilen.

■ **Die Liegefläche sollte eine Größe von mindestens 70 x 140 cm haben.**  
■ **Zwischen der Matratze und der Oberkante des Gitterbetts sollte der Abstand mindestens 60 cm betragen.**  
■ **Die Gitterstäbe sollten einen Abstand von mindestens 4,5 und höchstens 6,5 cm haben, damit sich das Baby nicht klemmt und nicht herausrutschen kann.**  
■ **Alle Ecken und Kanten sollten abgerundet sein, um Verletzungen zu verhindern.**  
■ **Zu vermeiden sind überstehende Teile oder Ritzen, in denen sich Bänder oder Kordeln verfangen können.**

## AKTUELLES AUS DER MEDIZIN

### Babybett: So schläft das Kind sicher

**Fürth** – Achten Sie darauf, dass das Baby nicht in einem zu warmen Raum schläft – 20 Grad sind laut der Deutschen Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin (DGKJ) ideal in der kalten Jahreszeit – und stellen Sie das Babybett nicht in der Nähe von Heizkörpern auf. Verwenden Sie außerdem keine Decken, Nestchen,



Viele Kissen gefährden das Baby im Bett. FOTO: BRICHTADPA

Kissen oder Kuscheltiere im Babybett, denn es droht Erstickungsgefahr. Sicher schläft das Baby in einem Schlafsack in Rückenlage. Das Baby sollte im ersten Lebensjahr im eigenen Bett im Schlafzimmer der Eltern beziehungsweise in deren Hörweite schlafen. Babybetten sollten laut der Deutschen Gütegemeinschaft Möbel folgende Sicherheitsmerkmale aufweisen:

- Die Liegefläche sollte eine Größe von mindestens 70 x 140 cm haben.
- Zwischen der Matratze und der Oberkante des Gitterbetts sollte der Abstand mindestens 60 cm betragen.
- Die Gitterstäbe sollten einen Abstand von mindestens 4,5 und höchstens 6,5 cm haben, damit sich das Baby nicht klemmt und nicht herausrutschen kann.
- Alle Ecken und Kanten sollten abgerundet sein, um Verletzungen zu verhindern.
- Zu vermeiden sind überstehende Teile oder Ritzen, in denen sich Bänder oder Kordeln verfangen können.

### Experten raten ab von Protein-Produkten

**Hamburg** – Proteinprodukte boomen – doch Ernährungsexperten halten die meisten dieser Lebensmittel mit zugesetztem Eiweiß für überbeutert und überflüssig. „In High-Protein-Produkten steckt oft viel Lebensmittelchemie“, sagte Christian Niemeyer, Leiter des Deutschen Zusatzstoffmuseums in Hamburg, dem Nachrichtenmagazin „Der Spiegel“. „Zugesetzte Proteine und andere Zusätze können Allergien und Unverträglichkeiten auslösen.“ Mehr als eine Milliarde Euro pro Jahr geben Konsumenten in Deutschland für besonders eiweißhaltige Produkte wie Protein-Pudding, Protein-Toast oder Protein-Bier aus, hat das Marktforschungsunternehmen ermittelt. Das sind fast 50 Prozent mehr als vor zwei Jahren. Laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) bieten viele dieser Produkte keinen gesundheitlichen Mehrwert. Die Proteinaufnahme liege im Schnitt bereits deutlich über der empfohlenen Menge, sagte die DGE-Expertin Astrid Donalies. Menschen, die viel Eiweiß zu sich nehmen wollen, empfehlen die Experten Grundnahrungsmittel wie Quark, Linsen, Haferflocken oder Eier. Diese kosten meist nur einen Bruchteil der High-Protein-Produkte und kommen ohne Zusatzstoffe aus.

## So halten Senioren durch Training das Risiko in Schach

**München** – 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, dann nehmen diese guten Zellen ab und die schlechten Osteoklasten zu.“ 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



**Prof. Martin Halle**  
Präventionsmediziner, TUM

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 Kno-



Trainieren gegen Osteoporose: Elke Böttcher und Helma Gillmaier (hi.) macht die Bewegung zudem Spaß. FOTO: MARCUS SCHLAF

chen praktisch von innen heraus stabilisiert.“ Der Knochen ist so ähnlich aufgebaut wie eine gotische Kirche, deshalb sprechen Experten von einer Kathedralstruktur. „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 Send-

lingerin, die seit zweieinhalb Jahren im Münchener Seniorenheim St. Josef am Luise-Kieselbach-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 zweimal 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 Knochendichte noch im grünen Bereich und ich trainiere dafür, dass es auch so bleibt“, erzählt die Seniorin.

ANDREAS BEEZ

## Warum das Thema Gürtelrose alle angeht

**München** – Gürtelrose trifft nur sehr betagte Menschen mit einem geschwächten Immunsystem – dieser Irrglaube hält sich hartnäckig, weiß der Münchner Infektiologe Dr. Markus Frühwein. „Aber es stimmt nicht, Gürtelrose kann jeden treffen, der einmal an Windpocken erkrankt war“, warnt der erfahrene Arzt. Und erzählt, dass auch ihn die Gürtelrose vor drei Jahren völlig überraschend traf: „Das war eine sehr unangenehme und schmerzhaft Erfahrung!“

Das Risiko, an Gürtelrose zu erkranken, ist hoch – und steigt mit zunehmendem Alter ab 60 Jahren erheblich an, erklärt Dr. Frühwein. In Zahlen: Mehr als 95 Prozent der über 60-Jährigen tragen das Virus nach einer früheren

Windpockenerkrankung in sich. Deren Erreger, das Varizella-Zoster-Virus, kann jahrzehntelang in den Nervenknoten des Rückenmarks schlummern, erklärt Dr. Frühwein: „Dabei gelingt es



**Dr. Markus Frühwein**  
Infektiologe aus München

unserem Immunsystem meist sehr gut, das Virus in Schach zu halten.“ Eine akute Krankheit, Stress, aber vor allem ein altersbedingt nachlassendes Immunsystem kön-



Aus den scheinbar harmlosen Windpocken kann im Alter eine schmerzhaft Gürtelrose entstehen. FOTO: MAURITIUS IMAGES

nen bewirken, dass das Virus dann eine Gürtelrose auslöst. Das passiert statistisch gesehen bei einem von drei Menschen im Verlauf des Lebens. Da das Risiko mit dem Alter steigt, erkrankte jeder zweite der heute über 80-jährigen,

warnt Dr. Frühwein. Bei Dr. Markus Frühwein kündigte sich die Gürtelrose, die er im Gesicht bekam, durch starke Kopf- und Schläfenschmerzen an, erzählt er. „Ich bekam hoch dosierte Schmerzmittel und eine Infu-

sionstherapie, erst nach zwei Wochen war ich die Gürtelrose wieder los“, erinnert sich Dr. Frühwein. Er hatte Glück, dass bei ihm keine Nervenschmerzen im Nachgang an die Erkrankung zeigten – anders als bei vielen Betroffenen. Etwa 30 Prozent aller Gürtelrose-Patienten leiden noch monatelang oder sogar jahrelang an einer solchen Post-Zoster-Neuralgie. Das sind teilweise sehr starke Nervenschmerzen, die in Wellen kommen.

Um schwere Verläufe, Komplikationen und Spätfolgen zu verhindern, sei es wichtig, die Gürtelrose schnell zu diagnostizieren und unverzüglich innerhalb des therapeutischen Zeitfensters von 72 Stunden zu behandeln, sagt Dr. Frühwein.

Ansonsten kann sich eine immer stärkere Entzündung aufbauen. Rötung, Schwellung, Schmerzen und Bläschenbildung nehmen zu und beschädigen das Gewebe und die Nerven. Auch schwere Komplikationen sind möglich, so kann eine Gürtelrose am Auge zur Erblindung führen.

Heute gibt es einen sehr wirksamen Impfstoff gegen die Gürtelrose. Dr. Markus Frühwein rät, den Empfehlungen der Ständigen Impfkommission (StiKo) zu folgen. Die StiKo empfiehlt die Impfung für alle Menschen ab 60 Jahren. Menschen mit Vorerkrankung wie etwa Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Neuropathie sollten sich ab 50 Jahren impfen lassen.

SVS