

Osteoporose – Behandlungsinformation

Ursache

Osteoporose – auch Knochenschwund genannt – ist eine Schwächung der Knochen, die durch einen niedrigen Mineralsalzgehalt auftritt und zu einer geringen Knochendichte führt. Dadurch kommt es schon bei geringen Belastungen oder kleineren Unfällen zu Knochenbrüchen (Frakturen).

Osteoporose tritt häufig bei Frauen nach den Wechseljahren auf, da es ihnen an dem knochenschützenden Hormon Östrogen mangelt. Fast 45 Prozent aller Frauen über 70 leiden an dieser Erkrankung. Somit ist ihr Risiko, Osteoporose zu bekommen, etwa doppelt so hoch wie bei Männern.

Aber auch andere Erkrankungen können bei beiden Geschlechtern zu Osteoporose führen. Dazu gehören zum Beispiel Nieren-, Leber- und Darmerkrankungen sowie Hormon- und Stoffwechselkrankheiten.

Darüber hinaus können bestimmte Medikamente eine Osteoporose fördern oder sie verstärken. Hierzu gehören beispielsweise Antidepressiva, Antiepileptika, Medikamente nach einer Brustkrebserkrankung (Aromatasehemmer) und Protonenpumpeninhibitoren (PPI), auch als „Magenschutz“ bekannt, insbesondere bei Langzeiteinnahme. Bitte sprechen Sie mit Ihrer behandelnden Ärztin oder Ihrem behandelnden Arzt, ob es bei Ihren Medikamenten zu einem Osteoporose-Risiko kommen kann, so dass Sie gemeinsam Risiko und Nutzen gegeneinander abwägen können.

Prävention

Es ist möglich, aktiv einer Osteoporose-Erkrankung vorzubeugen. Ein wichtiger Aspekt ist **Bewegung**. Insbesondere gezieltes Krafttraining, spezielle Osteoporose-Gymnastik sowie Ballspiele und Tai Chi können den Knochenaufbau anregen. Auch alltägliche körperliche Aktivitäten wie Wandern oder Radfahren können vorbeugend wirken.

Eine gesunde, kalziumreiche **Ernährung** senkt ebenfalls das Osteoporose-Risiko. Wichtig ist dabei jedoch, dass der Körper nur mit ausreichender Vitamin D-Zufuhr

in der Lage ist, Kalzium in den Knochen einzulagern. Insbesondere ältere Menschen produzieren weniger Vitamin D, so dass ggf. eine Ergänzung durch ein Präparat sinnvoll sein kann. Bitte stimmen Sie sich auch hier in jedem Fall mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt ab, bevor sie eigenständig Vitamin D- oder Kalzium-Präparate zu sich nehmen.

Zur gesunden Ernährung gehört auch, auf das Rauchen und auf täglichen Alkoholkonsum zu verzichten, denn Nikotin und Alkohol erhöhen ebenfalls das Osteoporose-Risiko. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt etwa für Frauen ein Tages-Limit von höchstens 10 Gramm Alkohol (zum Beispiel etwa 0,1 Liter Sekt, 11 Vol.-%), für Männer höchstens 20 Gramm (zum Beispiel 0,5 Liter Bier, 5 Vol.-%).

Diagnose

Empfohlen wird eine Basisdiagnostik der Osteoporose bei Frauen nach den Wechseljahren ab ca. 50 Jahren und bei Männern ab 60 Jahren, wenn weitere Faktoren wie beispielsweise Wirbelkörperbrüche, endokrinologische oder rheumatische Erkrankungen oder neurologische Befunde vorliegen. Auch bei der langandauernden Einnahme der genannten Medikamente (s. oben) sollte geprüft werden, ob ein erhöhtes Osteoporose-Risiko vorliegt. Ein weiterer Faktor, bereits frühzeitig eine Diagnostik durchzuführen, können familiäre Vorbelastungen sein. Die Basisdiagnostik kann durch Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt vorgenommen werden.

Behandlung

Sollte eine Osteoporose bei Ihnen festgestellt werden, entscheidet Ihre Ärztin oder Ihr Arzt, welche Behandlung für Sie geeignet ist. In leichteren Fällen können Kalzium- und Vitamin D-Präparate bereits helfen, den Knochenabbau zu stoppen oder zu verlangsamen; bei fortgeschrittener Erkrankung werden sogenannte Bisphosphonate verschrieben. Diese lagern sich auf der Oberfläche des Knochens an und führen somit zu einer Verbesserung der Knochenstruktur.

Es gibt verschiedene Bisphosphonate, die für unterschiedliche Patientengruppen geeignet sind. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt wird bei der individuellen Auswahl die möglichen Nebenwirkungen, Kontraindikationen mit anderen Medikamenten und die Art der Einnahme berücksichtigen und mit Ihnen abstimmen.

KONTAKT

Chefarzt Christian Triebel
Klinik für Geriatrie und Neurogeriatrie
Ev. Krankenhaus Mülheim
Tel. 0208 309-2604
christian.triebel@evkmh.de

Chefarzt Dr. med. Xaver Sünkeler
Klinik für Geriatrie
Ev. Krankenhaus Oberhausen
Tel. 0208 881-1311
xaver.suenkeler@eko.de