



So wird bei Osteoporose medikamentös behandelt

Wer bereits unter Osteoporose leidet, benötigt zusätzlich Medikamente. Besonders wirksam sind Bisphosphonate. Sie hemmen gezielt die Aktivität der knochenabbauenden Zellen. Außerdem verbinden sie sich mit den Mineralstoffen im Knochen und verhindern so ein Herauslösen des wichtigen Calciums. Noch relativ neu ist der Einsatz von Antikörpern. Sie verfügen über ein körpereigenes Schutzmolekül, das den Knochen nachempfunden ist. Es fängt ein knochenabbauendes Molekül ab, sodass es in der Bilanz zu einer Knochenzunahme kommt. Für Patienten, die besonders stark von Osteoporose betroffen sind, steht mit dem Parathormon seit einiger Zeit ein weiteres Medikament zur Verfügung. Dabei handelt es sich um ein körpereigenes Hormon. Als Medikament unter die Haut gespritzt, ist es der derzeit stärkste Wirkstoff zum Knochenaufbau. Dieses Medikament ist allerdings nur für Patienten vorgesehen, die trotz der sonst üblichen medikamentösen Behandlung immer noch osteoporotische Knochenbrüche erleiden. Alle Therapien werden von den Krankenkassen bezahlt.

Osteoporose Das brauchen starke Knochen

Unsere Knochen unterliegen einem lebenslangen Auf- und Abbauprozess. Knochenzellen bauen sich ab, werden durch neue ersetzt und dann mit Kalzium gehärtet. Ein kleiner Fehler in diesem perfekt abgestimmten Mechanismus führt zur gefürchteten Osteoporose.

Viele Jahre lang ging man davon aus, dass der altersbedingte Abfall der Östrogene in den Wechseljahren die Hauptursache für die Osteoporose ist. Doch heute weiß man, dass es auch viele andere Ursachen gibt. Neben schlechter Ernährung, übertriebenen Diäten, Vitamin-D-Mangel und Haltungseffern sorgt vor allem eine zu schwache Muskulatur dafür, dass die Knochen morsch werden.

Wichtig: ein Plus an Bewegung

Rückenexperten wissen: Es bedarf immer eines Impulses von den Muskeln, damit Knochen reagieren. Wichtig sind Bewegungen, bei denen die Muskeln mit hohen Kräften Zug auf die Knochen ausüben, und dafür ist ein Muskeltraining am besten ge-

eignet. Denn jedes Mal, wenn sich ein Muskel anspannt, kommt es zu einer gewünschten Verformung des Knochens. Durch dieses Signal baut der Körper neue Knochensubstanz auf. Fehlt dieses Signal, baut er Knochen ab. Wichtig zu wissen: Selbst 80-jährige können noch Muskeln aufbauen.

Calciumreiche Kost

Die zweite wichtige Säule im Kampf gegen Osteoporose ist die Ernährung. Vor allem calciumreiche Kost hilft dabei, die Knochen stabil zu halten. Die osteologischen Fachgesellschaften empfehlen täglich 1000 Milligramm Calcium sowie 1000 bis 2000 Einheiten Vitamin D. Denn nur mit ausreichend Vitamin D, dem Son-

nenvitamin, gelangt das Calcium in Körper und Knochen. Calcium steckt vor allem in Milchprodukten, Brokkoli, grünen Bohnen sowie in Kohlrabi, Grünkohl und Soja. Als Nahrungsergänzungsmittel sollte man den Mineralstoff aber nur in Absprache mit dem Arzt einnehmen, denn ein Zuviel vermindert die Phosphat-Aufnahme im Darm und der so entstehende Phosphat-Mangel schwächt die Muskulatur.

Vitamin D in ausreichenden Mengen ist nur in Fisch und Pilzen enthalten, unser Körper kann es aber auch selbst herstellen. Dafür benötigt die Haut allerdings Sonnenlicht, die im Winter oft fehlt. Menschen über 60 Jahre und all diejenigen, die ihre Zeit nicht so gerne draußen verbringen, sollten ihren Vitamin-D-Mangel dann über Präparate aus der Apotheke ausgleichen.



Spät erkannt – das größte Problem

Die meisten Menschen wissen nach wie vor zu wenig über den lebensgefährlichen Knochenschwund. Oft wird die Krankheit erst dann erkannt, wenn es bereits zu Knochenbrüchen gekommen ist. Dabei gibt es sehr gute Diagnosetechniken. Am bekanntesten ist die Osteodensometrie, mit der Mediziner die Knochendichte messen können. Seit einigen Jahren zählt diese zu den Kassenleistungen.