

Osteoporose

Osteoporose ist "Knochenschwund". Alle Bauelemente des Knochens sind geschwächt, Knochenrinde und Knochenbälkchen sind ausgedünnt. Die Folgen sind weitreichend: Schenkelhals- und Handgelenkfrakturen sowie Wirbelbrüche.

Osteoporose bleibt lange unbemerkt. Die Frühform, der Schwund an Knochenmasse (Osteopenie), bemerkt man nicht. In dieser Phase der Erkrankung ist die äußere Knochenform noch intakt. Im Inneren des Knochens ist aber die Knochen- substanz bereits vermindert oder fehlt vollständig. Setzt sich dieser Abbau der Knochenmasse unbehandelt über viele Jahre fort, genügt ein kleiner Anlass, dass die Knochen brechen.

Ist es einmal zur Fraktur gekommen, muss geprüft werden, ob Osteoporose dahinter steckt. Das ist wichtig, denn Osteoporose lässt sich heute gut und effektiv behandeln.

Die Ursachen der Osteoporose sind oft bekannt. Einige Ursachen können von den Betroffenen selbst nicht beeinflusst werden, andere hängen mit unserem Lebensstil zusammen. Bekannt sind auch erbliche Faktoren oder knochenschädliche Veränderungen des Hormonhaushalts z.B. in der Menopause. Auch andere Krankheiten leisten der Osteoporose Vorschub, vor allem wenn sie mit Cortison behandelt werden.

Die wichtigsten Ursachen von Osteoporose sind falsche Ernährung und Rauchen. Und hier ist nicht der Lebensstil ab 50 entscheidend sondern der Zustand der Knochen ist ein Spiegelbild aller Lebensjahre. Ob eine Osteoporose später einmal auftritt oder nicht, hängt davon ab, ob in der Kindheit genug Knochenmasse gebildet haben.

Die weitaus meisten Osteoporose-Patienten sind Frauen. Ursache hierfür ist, dass Mädchen in der Kindheit weniger Knochenmasse bilden als Jungen. Besonders junge, dünne Mädchen haben ein hohes Osteoporoserisiko. Somit haben dünne Frauen auch dünne Knochen. Hierzu muss man wissen, dass dünne Frauen weniger Fettgewebe haben. Im Fettgewebe aber wird das Hormon Östrogen produziert, das wichtig ist für den Aufbau von Knochenmasse. Rauchen dünne Frauen noch und bewegen sie sich nicht werden sie schon früh eine Osteoporose entwickeln.

Außerdem verlieren Frauen durch die hormonelle Umstellung der Wechseljahre kontinuierlich Knochenmasse, etwa 3% pro Jahr. Eine Frau zwischen 50 und 75 hat somit bereits zwischen einem Drittel und der Hälfte ihrer Knochenmasse abbaut. Demgegenüber hat ein Mann vergleichbaren Alters erst ein Zehntel seiner Knochenmasse verloren. Da aber heute die Menschen eine hohe Lebenserwartung haben, bekommen auch immer mehr Männer Osteoporose.

Der Osteoporose vorbeugen

Wer sich schon in der Kindheit und Jugend ausreichend bewegt, kann Knochenmasse aufbauen. Je besser die Muskulatur, desto kräftiger der Knochen. Jede Form von Bewegung ist gut für die Knochen.

Knochenbewusste Ernährung bedeutet wenig Fleisch, wenig Fett, sehr viel Gemüse, sehr viel Obst - und für den Knochenaufbau viele Milchprodukte. 500 bis 1.500 Milligramm Kalzium sollte über die tägliche Nahrung zugeführt werden. Kinder und Jugendliche brauchen mehr als Erwachsene.

Kalziumräuber müssen gemieden werden. Der schlimmste Knochenschädiger ist das Rauchen, gefolgt von Koffein und Alkohol. Auch Cola ist ein starker Knochenräuber, weil es neben Koffein auch Zucker und Phosphat enthält.

Zusätzlich zum Calcium sollte Vitamin D regelmäßig zugeführt werden. Ideal ist die tägliche Zufuhr von 800 bis 1.000 Einheiten Vitamin D.

Osteoporose diagnostizieren

Osteoporose wird über eine Knochendichtemessung diagnostiziert. Dabei werden schwache Röntgenstrahlen durch die Knochen am Oberschenkel und der Lendenwirbelsäule geschickt. Die Knochendichte wird dann als sog. T-Wert erfasst. Ist dieser schlechter als minus 2,5, liegt eine behandlungsbedürftige Osteoporose vor.

Da die Röntgenstrahlenbelastung einer Knochendichtemessung nur gering ist, kann sie ggf. wiederholt werden.

Osteoporose behandeln

Die Basis-Therapie der Osteoporose umfasst gesunde Ernährung mit viel Kalzium und regelmäßige Bewegung.

Reicht diese Basistherapie nicht aus, werden zusätzlich Medikamente (z.B. Bisphosphonate) gegeben.

Haben Osteoporose-Patienten aufgrund einer Wirbelkörperfraktur starke Schmerzen, empfiehlt es sich den verletzten Knochen mit Spezialzement zu stabilisieren.

Revolutioniert wurde die Osteoporosetherapie durch die sog. Bisphosphonate. Diese Medikamente hemmen den Knochenabbau indem sie sich auf der Oberfläche des Knochens ablagern. Sie werden, je nach Präparat, täglich oder wöchentlich eingenommen und können über viele Jahre verwendet werden. Gravierende unerwünschte Nebenwirkungen sind selten. Die moderne Osteoporosetherapie setzt aber auch auf knochen-aufbauende Medikamente wie das Parathormon. Östrogen spielt in der Therapie der Osteoporose heute nur noch eine untergeordnete Rolle.

Osteoporose ist schmerzhaft. Im Rahmen der orthopädischen Schmerztherapie stehen heute aber zahlreiche effektive Konzepte zur Verfügung.

Osteoporoseschmerz ist therapierbar!