



Osteoporose

Osteoporose ist eine Erkrankung des Knochenstoffwechsels, die zu einem übermäßigen Abbau der Knochensubstanz führt. Die Stabilität der Knochen nimmt ab, was eine erhöhte Gefahr von Knochenbrüchen zur Folge hat. Entgegen der weitverbreiteten Meinung ist der Knochen kein totes Gewebe. Er wird von Nerven und Blutgefäßen versorgt und enthält spezielle Zellen. Einige dieser Zellen können Knochensubstanz aufbauen, andere wiederum tragen altes Knochenmaterial ab. Weil Knochenaufbau und -abbau aufeinander abgestimmt sind, kann sich der Knochen immer wieder erneuern, wachsen und an veränderte Belastungssituationen anpassen.

Zu diesem Gleichgewicht tragen mehrere Faktoren bei:

1. ein ausreichendes Calciumangebot - Calcium ist das Baumaterial des Knochens; eingelagert in ein Geflecht von Eiweißfäden verleiht es dem Knochen Härte und Stabilität.
2. Vitamin D3 - dieses Vitamin ist einerseits in der Nahrung enthalten und entsteht andererseits unter Einwirkung von Sonnenlicht in der Haut; es sorgt für die Calciumaufnahme aus der Nahrung und den richtigen Einbau des Minerals in den Knochen
3. Muskularbeit - als Motor für den Knochenaufbau ist jede Form von sportlicher Betätigung unerlässlich für ein gesundes Knochenwachstum
4. Hormone - Östrogene und Androgene, die weiblichen bzw. männlichen Geschlechtshormone, schützen den Knochen besonders gut vor zu starkem Abbau

Daraus ergeben sich wiederum einige Regeln zur Vorbeugung von Osteoporose:

- die tägliche Calciumzufuhr sollte 1000 - 1500 mg betragen; dieses gelingt durch eine ausgewogene Ernährung mit ausreichend Milchprodukten oder durch die Einnahme entsprechender Präparate aus der Apotheke (z.B. Calcium D Osteo)
- calciumfeindliche Ernährung meiden; hier gilt es, den Anteil von Phosphat, Kochsalz und tierischem Eiweiß in der Nahrung zu reduzieren, da diese die Ausscheidung von Calcium fördern
- das Rauchen einstellen
- Alkoholkonsum vermeiden
- regelmäßige sportliche Betätigung anstreben
- bei langfristiger Kortisonbehandlung sollten Calcium- und Vitamin-D-Präparate die Therapie ergänzen
- bei Östrogenmangel in den Wechseljahren sollte eventuell eine Hormonbehandlung erfolgen

Um festzustellen, ob eine Osteoporose vorliegt, sollte man beim Arzt die Knochendichte messen lassen. Bei bereits vorliegender Osteoporose kann man neben der Einnahme der vom Arzt verordneten Medikamente auch noch einiges mehr zur Vermeidung von Schmerzen oder Knochenbrüchen tun. So trägt eine gerade Körperhaltung im Sitzen, Stehen und Gehen zur Entlastung der Wirbelsäule bei, wodurch Muskelschmerzen und Schäden an den Wirbeln verringert werden. Massagen und Wärmebehandlung in Form von Fango- oder Moorpackungen lockern die verspannte Muskulatur. Außerdem sollten alle Unfallquellen im Haushalt wie Teppichkanten, rutschiger Untergrund oder dunkle Treppenflure beseitigt werden, da schon ein kleiner Sturz einen Knochenbruch nach sich ziehen kann.

Bei weiteren Fragen sind Sie in der Apotheke herzlich willkommen.

