

thema >>> OSTEOPOROSE - THERAPIE



WAS IST EIGENTLICH OSTEOPOROSE?

Unter Osteoporose versteht man den Rückgang der Knochendichte und die Zunahme der Bruchanfälligkeit. Der Knochen verliert an Masse und Festigkeit, d.h., der Knochen ist krank!

OSTEOPOROSE IST EINE VOLKS- KRANKHEIT!

Osteoporose zählt derzeit zu den bedeutendsten Krankheiten der Gegenwart. Allein in Deutschland leiden zwischen 5 und 7 Mio. Menschen an der so genannten „Knochenerweichung“, in der Altersgruppe der über 50-Jährigen hat jede dritte Frau und jeder fünfte Mann Osteoporose.

WAS BEEINFLUSST DIE STABILITÄT UNSERES KNOCHENGERÜSTS?

Maßgeblich für die Stabilität des Skelettes ist die Menge an Calcium, die in unseren Knochen eingelagert wird. Knochen bestehen zu zwei Dritteln aus Calcium-verbindungen. Das Mineral Calcium wird aber nicht nur von den Knochen, sondern auch von der Muskulatur, den Nerven sowie

zur Blutgerinnung dringend benötigt. Nimmt nun der Mensch über die Nahrung zu wenig Calcium auf, so bedient sich der Körper an den Calciumspeichern der Knochen, wodurch diese an Festigkeit verlieren und porös werden.

WIE FUNKTIONIERT UNSER KNOCHENSTOFFWECHSEL?

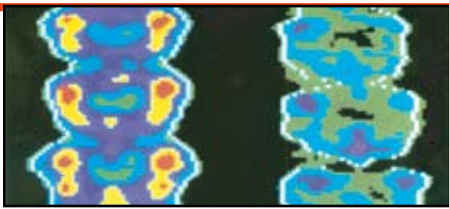
Unsere Knochen empfinden wir im Allgemeinen als feste, eher „tote“ Bestandteile unseres Körpers. Das ist falsch! Das Knochengerüst ist ein lebendiges Organ, welches ständigen Umbauvorgängen und Erneuerungen unterworfen ist, vergleichbar mit einer Baustelle, an welcher ständig gearbeitet wird. So genannte Knochenabbauzellen entfernen defekte Stellen und die Knochenaufbauzellen bessern diese Stellen wieder aus. So ist der Knochen insgesamt einem stetigen Ab- und Wiederaufbau unterworfen. Im Laufe von ca. 10 Jahren wird auf diese Weise unser gesamtes Skelett erneuert!

WANN LEGT UNSER KNOCHENGE- RÜST AN MASSE UND DICHTHE ZU?

In den ersten 3 Lebensjahrzehnten haben die knochenaufbauenden Zellen die Vorherrschaft. Die Knochenmasse nimmt stetig zu, der Knochen wird dichter und fester. Der Körper legt einen möglichst großen Vorrat an Knochenmasse an, von dem er in späteren Jahren zehren kann. Wie groß das anzusparende „Kapital“ letztendlich wird, hängt von verschiedenen Faktoren, wie z.B. Vererbung, Ernährung, Sport und Bewegung, sowie weiteren Einflüssen ab. Danach folgt eine Zeit, in der sich beim gesunden Menschen die Aktivitäten von Knochenaufbau- und Knochenabbauzellen die Waage halten.

WANN VERLIERT DER KNOCHEN AN MASSE UND DICHTHE?

Ungefähr ab dem 40. Lebensjahr lässt die Tätigkeit der knochenaufbauenden Zellen nach und die Knochen fangen an stetig an Masse zu verlieren (ca. 1 % pro Jahr). Dies ist ein natürlicher Vorgang der noch nicht als krankhaft zu bezeichnen ist, sondern dem natürlichen Alterungsprozess entspricht. Von einem krankhaften Geschehen, also von Osteoporose, spricht man erst dann, wenn der Ver-



lust der Knochendichte das normale Maß übersteigt, was die Festigkeit des Knochens beeinträchtigt und eine erhöhte Brüchigkeit der Knochen verursacht.

WAS SIND DIE URSACHEN FÜR OSTEOPOROSE?

Die Osteoporose wird in zwei Formen aufgliedert, die primäre und die sekundäre Osteoporose.

Die primäre Osteoporose ist auf Störungen des Knochenstoffwechsels zurückzuführen. Am Knochenstoffwechsel beteiligt sind die Hormone Parat-Hormon, Vitamin D und Calcitonin, sowie Östrogen und Testosteron.

Bei Frauen nach den Wechseljahren ist die Tendenz zu Osteoporose häufig größer, da durch die verminderte Östrogenproduktion der Knochenstoffwechsel nachhaltig gestört wird und es dadurch zu einer Verminderung der Knochendichte kommen kann, insbesondere zunächst im Bereich der Wirbelkörper.

Durch höheres Lebensalter, mangelhafte Ernährung, wenig Sonne (durch Mangel an Sonne kann es zu einem Vitamin-D-Mangel kommen) und vor allem Mangel an Bewegung kann es zur Altersosteoporose kommen. Wie wichtig für den Knochen

ausreichend Bewegung und auch der damit verbundene Druck auf den Knochen ist, zeigen Befunde bei Astronauten, die mehrere Monate auf einer Raumstation verbracht haben. Zurück auf der Erde müssen sie gestützt werden, weil ihre an die Schwerelosigkeit gewöhnte Muskulatur sie nicht mehr halten kann. Parallel zum Muskelabbau findet auch eine Reduzierung der Knochendichte statt, so dass man hier von einer manifesten so genannten Raumfahrerosteoporose sprechen kann. Eine aktive Muskulatur ist die beste Voraussetzung für eine erfolgreiche Osteoporosetherapie.

Sekundäre Osteoporosen treten oft infolge chronischer Erkrankungen wie Rheuma, Morbus Crohn und Schilddrüsenüberfunktion auf oder werden durch die Einnahme von Medikamenten über einen langen Zeitraum, aber auch von Alkohol verursacht.

WIE BEMERKE ICH OSTEOPOROSE?

Zunächst wird dieser Vorgang meist nicht wahrgenommen. Erst wenn z.B. im Bereich der Wirbelsäule einzelne Wirbeldeckplatten einbrechen oder ganze Wirbelkörper so weit an Stabilität verlieren, dass sie in sich

zusammenbrechen, beginnen oft unerträgliche Schmerzen im Bereich des gesamten Rückens, oft verbunden mit einem Schwächegefühl der Rückenhaltemuskulatur. Parallel dazu geht ein Größenverlust bis zu mehreren Zentimetern einher; außerdem können Deformierungen des Rückens in Form eines Rundrückens, auch als Witwenbuckel bezeichnet, entstehen.

Ein solches Geschehen kann nicht mehr rückgängig gemacht werden. Wohl aber kann man solche Entwicklungen vermeiden, wenn sie frühzeitig erkannt werden!!!

WIR ERKENNEN EINEN ERHÖHTEN KNOCHENABBAU!

Früherkennung ist hierbei von großer Bedeutung. Ein wichtiges diagnostisches Mittel ist die Knochendichtemessung.



Die Messung der Knochendichte erfolgt mittels Ultraschall an der Ferse (neben anderen ist dies die einzige strahlenfreie Messmethode) und

gibt durch das erstellte Protokoll (siehe Abb. auf der vorherigen Seite) Aufschluss über die momentane Knochenmasse sowie Knochendichte. Ab der zweiten Messung kann eine Tendenz festgestellt werden und damit eine diagnostische Beurteilung über das Risiko abgegeben werden. Wir führen die strahlenfreie, quantitative Knochendichtemessung mittels Ultraschallmessung in unserer Praxis durch.

WAS HILFT UND WAS SCHADET DEM KNOCHENSTOFFWECHSEL?

Wichtigster Bestandteil des Knochenstoffwechsels ist wie bereits erwähnt das Calcium. Mit steigendem Alter wird immer weniger Calcium aufgenommen, daher muss dem Körper immer mehr Calcium von außen zugeführt werden. Insgesamt empfiehlt man heute eine Calciumzufuhr von 1000-1500 mg pro Tag; bei entsprechender Ernährung kann diese Menge über die „normale“ Nahrung erreicht werden. Ebenso wichtig ist die Versorgung des Körpers mit Vitamin D, das durch Sonneneinwirkung im Körper selbst produziert werden kann. In den Wintermonaten, wenn weniger Sonneneinstrahlung vorhanden ist, muss das Vitamin D häufiger zugeführt werden. Auch Vitamin C hilft dem Körper, das Calcium aus der Nahrung besser zu verwerten.

Es gibt jedoch auch Stoffe, die den Einbau des Calciums in den Körper behindern oder sogar die Loslösung des Calciums aus dem Knochen vorantreiben können. Dazu gehören Phosphor bzw. Phosphat, die z.B. in sehr hohen Mengen als Zusatzstoff in Wurstwaren, Getränken (Coca-Cola, Fanta etc.), Fertiggerichten, Konserven, Fastfood (Hamburger) etc. vorkommen. Durch übermäßigen Genuss dieser Stoffe, insbesondere Fastfood, wird der Körper oft in jungen Jahren daran gehindert das nötige „Knochenmassekapital“ anzulegen, er hat dann in späteren Jahren keine Reserven, von denen er zehren kann und ist somit wesentlich früher einem stärkeren Osteoporoserisiko ausgesetzt. Aber auch Fleisch, Alkohol, Koffein und Oxalsäure gehören zu den so genannten Calciumräubern. Oxalsäure kommt z.B. in Kakao, Schokoladenpulver, schwarzem Tee, Kaffee, Spinat, Rhabarber, Walnüssen, Mandeln und Erdnüssen vor.

ZUSAMMENFASSUNG

Osteoporose ist eine der bedeutendsten Krankheiten der Gegenwart. Allein in Deutschland sind zwischen

5 und 7 Mio. Menschen betroffen.

Die Hauptursachen sind:

- > Falsche Ernährung
- > Bewegungsmangel
- > Hormon- und Vitamin-Mangel

Um einer Osteoporose entgegenwirken zu können, sind folgende Maßnahmen erforderlich:

- > Früherkennung durch Knochendichtemessung
- > Sport
- > Richtige Ernährung (Calcium, Vitamine)
- > Medikamente

Entgegen der landläufigen Meinung kann Osteoporose bis ins hohe Alter behandelt werden! Aber auch hier gilt wie immer:

Früherkennung und Vorbeugen sind der beste Schutz!

Sind Sie an einer Behandlung interessiert?

Praxis Dr. med. Stephan J. Koegel
Sportmedizin Chirotherapie
Stuttgarter Str. 33
70469 Stuttgart

T: 0711-88796662

F: 0711-88796682

Sprechzeiten nach Vereinbarung
Mo Di Mi Do: 10-11 Uhr und
15-16 Uhr. Fr: 12-13 Uhr

