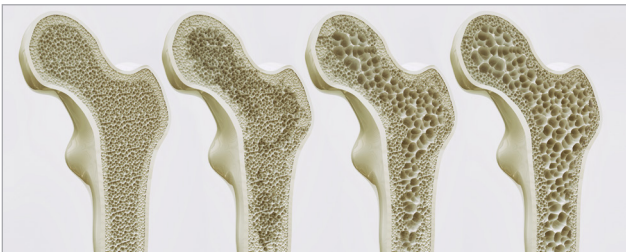


Informiert

Gut zu wissen ...

Osteoporose: Wenn Knochen plötzlich brechen



© crevis/fotolia

Nichts hält für immer, so viel steht fest. Und was für die Liebe gilt, macht auch vor unserem Körper nicht halt. Na klar, im Alter erschlafft unsere Haut, wir bekommen Falten, die Muskulatur nimmt ab und alles an uns fühlt sich mit zunehmenden Jahren irgendwie „wackelig“ an. Doch während wir mit Hingabe dem offensichtlichen Verfall unserer Weichteile entgegenstreben, vergessen wir oft und gerne, dass auch unser Knochengestüt aus Gewebe besteht – Gewebe, das ebenso altert, wie der Rest unseres Körpers.

Knochen leisten Knochenarbeit

Sie sehen aus wie aus einem Guss, hart und fest, bestehen aber aus Knochenzellen, die eine schwammartige Substanz bilden. Hohlräume oder auch Porenräume sind wichtig, damit das Gewebe versorgt werden kann. Genau wie Muskeln und Bänder, ist unser Skelett ein gleichwertiger Teil unseres Bewegungsapparates und muss folglich ebenso in Schuss gehalten werden, damit wir reibungslos beweglich bleiben.

Was ist Osteoporose?

Osteoporose ist eine chronische Skeletterkrankung, aufgrund eines vermehrten Abbaus von Knochengewebe. Das im Volksmund verwen-

dete Wort „*Knochenschwund*“ trifft es wörtlich auf den Punkt. Die Knochen verlieren an Masse und Dichte, sie werden porös. Schwinden Festigkeit und Stabilität, begünstigt das Stürze und Brüche. Unsere gesamte „Architektur“ verändert sich. Oftmals bemerken Betroffene die Erkrankung erst, wenn Symptome wie Instabilität und Schmerzen Probleme bereiten. Zu spät. Dann ist der Abbauprozess schon in vollem Gange. Osteoporose ist ein heimtückischer Dieb, der sich einschleicht, im Stillen wütet und uns Substanz stiehlt.

Osteoporose ist nur was für Frauen

Denkt ihr, Männer! Osteoporose ist eine der häufigsten Knochenerkrankungen im Alter. Und die sogenannte Altersosteoporose geht uns alle an – auch wenn Frauen (ca. 40 % der über 50-jährigen*) öfter betroffen sind als Männer (ca. 13 % der über 50-jährigen*). Dass die Frauen hier statistisch auf dem Vormarsch sind, liegt an ihrem sinkenden Östrogenspiegel, der durch die Wechseljahre verursacht wird. Die „*postmenopausale Osteoporose*“ bringt das Gleichgewicht zugunsten der Männer ins Wanken. Die genetische Veranlagung ist für beide Seiten ebenfalls ein Risikofaktor.

Des Weiteren zählen zu beeinflussbaren Risikofaktoren (Ursachen einer Osteoporose als Folgeerkrankung):

- unausgewogene Ernährung (Vitamin D, Kalziummangel ...)
- Lebensweise (z. B. Rauchen, Alkohol, Untergewicht, wenig Bewegung ...)
- Hormon- und Stoffwechselstörungen (z. B.

Osteoporose: Wenn Knochen plötzlich brechen

- Überfunktion der Schilddrüse, Diabetes ...)
- bestimmte Nieren- und Darmerkrankungen (Störungen des Mineral- und Eiweißhaushaltes ...)
 - chronisch entzündliche Gelenkerkrankungen (z. B. Rheuma ...)
 - Einnahme bestimmter Medikamente (z. B. hoch dosiertes Kortison, Zustand nach Chemotherapie ...)
 - Organtransplantationen

Was ist zu tun?

Oje! Ein Tannenbaum! Eins der typischen Anzeichen für Osteoporose ist das Tannenbaummuster der Hautfalten, die sich auf dem Rücken abzeichnen, wenn sich unsere Knochen „zusammenstauchen“ und wir an Körpergröße verlieren. Ob Sie allerdings tatsächlich betroffen oder gefährdet sind, besprechen Sie bitte mit Ihrem behandelnden Arzt. Es gibt Knochendichtemessungen, die den Schweregrad einer Osteoporose feststellen und so – im Falle des Falles – eine genaue und speziell auf Sie ausgerichtete Behandlungsstrategie ermöglichen, ggf. auch in Kombination mit Osteoporose-Medikamenten.

Warum ist gesunde, regelmäßige Bewegung so wichtig?

Zum einen erhalten Sie sich nicht nur Ihre Beweglichkeit, sondern kurbeln auch Ihren Knochenstoffwechsel an, was dem Abbau von Knochengewebe positiv entgegenwirkt. Eine Kombination aus Kraft- und Ausdauertraining trainiert Ihre Muskeln, die Ihr Skelett unterstützen. Koordinations- und Gleichgewichtstraining vermindern Ihr Sturzrisiko.

Wir empfehlen Betroffenen:

- sprechen Sie mit Ihrem Arzt
- achten Sie auf eine gute Kalzium- und Vitamin D Versorgung – generell auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung
- gesundes Kraft- und Ausdauertraining (mind. 3 Mal pro Woche als Einzel- oder Gruppentherapie)
- Gangschulung
- Sturzprophylaxe
- bei Bedarf Schmerz-Physiotherapie
- tauschen Sie sich mit anderen Osteoporose Patienten aus (in der Gruppentherapie/ Kursen oder in Selbsthilfegruppen)

Unter der Ärzte-Hotline: 0211 3013140 haben Sie jeden Monat die Möglichkeit mit Osteoporose-Experten über Ihre individuellen Fragen zu sprechen. **Aktuelle Termine finden Sie unter:** <https://www.osteoporose-deutschland.de/services/aerzte-hotline/>

Ihre Therapiemöglichkeiten bei Elithera rund um das Thema Osteoporose (Vorsorge und Behandlung) erfahren Sie an unserer Rezeption.

Bleiben Sie besser in Bewegung!
Herzliche Grüße

Ihr Team Elithera

*Quelle: osteoporose.behandeln.de