



GESUNDHEIT UND PFLEGE

RATGEBER MIT TIPPS UND TRENDS



Fotos: Pixabay.com

Knochenschwund: Wie hoch ist ihr Osteoporose-Risiko?

Die Wechseljahre, Kortison, Rauchen - und natürlich das Alter: All das kann die Knochen schwächen. Wie man sein Osteoporose-Risiko checkt. Und warum starke Knochen längst nicht nur Kalzium brauchen.

Auf einmal fünf Zentimeter kleiner als es im Personalausweis steht? Die Erklärung dafür kann Osteoporose sein, sagt der Orthopäde Uwe Maus. Bei einem fortgeschrittenen Knochenschwund können Wirbel unbemerkt brechen - und Betroffene schrumpfen lassen. Am besten kommt es gar nicht erst so weit. Gut also, wenn man weiß, wo man selbst in Sachen Osteoporose-Risiko steht. Und wie man mit den richtigen Lebensgewohnheiten die Knochen stärkt. So viel vorab: Gucken Sie sich mal das Mineralwasser, das Sie täglich trinken, näher an.

Was genau ist Osteoporose?

„Bei Osteoporose handelt es sich um eine Erkrankung, bei der sich Knochendichte und -struktur zurückbilden“, sagt Uwe Maus, Leiter der Sektion Osteologie der Deutschen Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie (DGOU). Die Knochen lagern dann immer weniger Mineralstoffe wie Kalzium ein, die ihnen ihre Härte verleihen.

Schreitet die Erkrankung unbehandelt fort, braucht es mitunter nur einen leichten Sturz für einen Knochenbruch. „Patienten machen eine falsche Bewegung, heben einen Kasten Wasser hoch und dann knackt es im Rücken“, beschreibt Jürgen Ropers der Schön Klinik Neustadt.

Was erhöht das Osteoporose-Risiko?

Die entsprechende medizinische Leitlinie listet insgesamt 33 Risikofaktoren auf. Ein besonders wichtiger: das Geschlecht. Frauen erkranken mehr als viermal so häufig an Osteoporose wie Männer, schreibt das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BfÖG). Die Erklärung dafür ist vor allem im Östrogen-Abfall der Wechseljahre zu finden. Dieses Hormon schützt vor Knochenabbau. Ein weiterer wichtiger Risikofaktor: das Alter. Mit den Jahren baut sich immer mehr Knochensubstanz ab. Eine Entwicklung, die früher einsetzt, als viele denken. „Ab einem Alter von etwa 30 Jahren geht es los“, sagt Jürgen Ropers, Chefarzt der Klinik für Wirbelsäulenchirurgie. Eine Osteoporose entwickelt sich meist erst nach dem 50. Lebensjahr.



Bewegung ins Leben holen: Neben Ausdaueraktivitäten sind für starke Knochen, vor allem Kraftübungen, wichtig.

Foto: DPA/Christin Klose

Weitere Risikofaktoren sind:

- familiäre Vorbelastung, etwa wenn ein Elternteil Osteoporose hatte
- Erkrankungen wie Diabetes (Typ 1 und Typ 2), Schilddrüsenüberfunktion, Rheuma, Zöliakie, chronisch-entzündliche Darmerkrankungen
- Einnahme von Kortison-Präparaten über eine längere Zeit
- Untergewicht
- Rauchen

Ich habe einen oder gleich mehrere dieser Risikofaktoren - und nun?

„Wenn man von Risikofaktoren weiß, ist es sinnvoll, sich ab einem Alter von 50 Jahren ärztlich beraten und gegebenenfalls auch untersuchen zu lassen“, sagt Jürgen Ropers. Erste Anlaufstelle ist die Hausarztpraxis.

„Spätestens, wenn man Knochenbrüche hat, sollte man einmal auch an Osteoporose denken“, sagt Uwe Maus. Ansonsten rät er, ab einem Alter von 70 Jahren einmal die Knochendichte checken zu lassen - bei Risikofaktoren entsprechend früher. Tückisch: Osteoporose spüren Betroffene über lange Zeit gar nicht.

Teil der Abklärung ist ein Arztgespräch, das Fragen zu Vorerkrankungen, Medikamenten und

Lebensgewohnheiten umfasst. „Außerdem gibt es eine Blutuntersuchung, die dem Ausschluss anderer Erkrankungen dient“, sagt Uwe Maus.

Dann kommt die Knochendichtemessung ins Spiel. „Man misst quasi, wie stark die Knochen Röntgenstrahlen, die ein Gerät aussendet, abfangen“, so der Experte. Ergibt sich ein sogenannter T-Wert von weniger als -2,5, hat ein Patient oder eine Patientin „messtechnisch eine Osteoporose“, so Maus.

Bei der Frage, wie es nun weitergeht und ob - etwa mit Medikamenten - behandelt werden muss, kommt es auf das vollständige Bild an. „Bei jüngeren Patienten akzeptiert man schlechtere Knochendichten eher, weil sie nicht so ein hohes Grundrisiko haben. Bei älteren Menschen behandelt man tendenziell früher“, sagt Maus.

Was kann man für starke Knochen und zum Schutz vor Brüchen tun?

Immer gut, auch für die Knochen: Bewegung ins Leben holen. Hier ist vor allem Krafttraining relevant. „Durch die Belastung weiß der Knochen: Er wird gebraucht“, so Jürgen Ropers. Das schützt ihn vor dem Abbau. Plus: Kräftige Muskeln schützen vor Stürzen, weil sie dem Körper mehr Halt geben.

„Gerade im Alter sollte man zusätzlich auch auf Trainingsformen setzen, die die Balance schulen, zum Beispiel Yoga oder Tai-Chi“,

rät Uwe Maus. Auch das schützt vor Stürzen und damit vor Brüchen.

Geht es darum, was wir für starke Knochen essen sollten, denken viele an Milchprodukte. Kalzium lautet hier das Stichwort. Doch nicht nur Milch, Joghurt und Käse liefern viel von dem Mineralstoff, sondern auch einige Gemüsesorten. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) nennt als Beispiele Brokkoli, Grünkohl und Rucola.

„Wer das alles nicht mag, kann immer noch auf Mineralwasser ausweichen“, sagt Uwe Maus. Wasser, die pro Liter mehr als 150 Milligramm (mg) Kalzium enthalten, dürften sich kalziumhaltig nennen. „Das geht hoch bis zu 600 mg pro Liter.“

Man muss dann nur eines finden, das einem schmeckt und wovon man genügend trinkt.“ Hintergrund: Kalziumreichen Wässern wird oft ein stumpfer Geschmack nachgesagt.

Aus welcher Quelle das Kalzium auch kommt: Damit es in die Knochen eingebaut werden kann, braucht es noch einen Helfer: Vitamin D. Das kann unser Körper selbst bilden, wenn Sonnenlicht auf die Haut trifft. Zu einem kleinen Teil kann man sich auch mit fettem Seefisch wie Hering, Lachs oder Makrele versorgen. Inwiefern und in welcher Dosierung Vitamin-D-Präparate zur Osteoporose-Prephylaxe sinnvoll ist, bespricht man am besten individuell mit Hausarzt oder Hausärztin, rät Jürgen Ropers.

(DPA)

NordHannoverscher PflegeService®
Care Management

Stefan Walter
Unabhängiger Pflegeberater
0511 / 37 38 22 60
Walsroder Straße 184 • 30853 Langenhagen

Pflegeberatung nach § 37.3 SGB XI für Pflegegeldempfänger.

IPflegedienst
Petra Schmidtke
Ihre Ambulante Pflege
PROFESSIONELL • KOMPETENT • INDIVIDUELL

Ambulanter Pflegedienst
Voigtwiese 8
30851 Langenhagen
Tel. 0511 / 47574727
Fax 0511 / 47574725

2-Rad Krüger
Dein Bike-Spezialist seit über 75 Jahren
Ihr Boxenstop in Langenhagen

NEUHEIT!
„VanRaam Thuja“
Design-Innovator
E-Mobile mit Service

„Capri“
Reichweite 25 Km,
komplett zerlegbar,
Batterie extern
zu laden

Werkstattservice • Liefer- und Abholservice • Probefahrten möglich
Walsroder Straße 141 • 30853 Langenhagen • Tel. 0511 - 738047
Mo. – Sa. 9 – 13 Uhr • Mo. – Fr. 14 – 18 Uhr / **Montags wieder geöffnet!!!!**

CASPAR & DASE
GESUNDHEITSDIENSTLEISTUNGEN

Pflege ist ein Stück Vertrauen.

- PFLEGEBERATUNG
- AMBULANTE PFLEGE
- PSYCHIATRISCHE VERSORGUNG

- TAGESPFLEGE
- SENIORENWOHNEN
- AMBULANT BETREUTES WOHNEN

Caspar & Dase GmbH
Industriestraße 40
30900 Wedemark
Tel.: (0 51 30) 975 80 0
Fax: (0 51 30) 975 80 66

Tagespflege Piepers Garten
Wedemarkstraße 57
30900 Wedemark
Tel.: (0 51 30) 975 80 50
Fax: (0 51 30) 975 80 59

www.fachpflegedienst.dewww.piepers-garten.de

Mobile med. Fußpflege
Mzkin Asman

Unser Angebot: inkl. Fußmassage!
Auch als Geschenkgutschein erhältlich.
0176-471 963 82

Job oder Pflegeplatz gesucht?

BACHSTRASSE
SENIORENHEIM
www.bachstrasse.de
Telefon: 0511 / 64 64 17-0

Danke sagen
► kann man auch mit einer Anzeige in dieser Zeitung

Sozialstation
PFLEGEDIENST • TAGESPFLEGE • BETREUTES WOHNEN

Ich fühle mich wohl und gut versorgt!

- Ambulante Kranken- u. Seniorenpflege
- hauswirtschaftliche Versorgung u. Haus- u. Familienpflege
- 24-Stunden-Erreichbarkeit
- Beratungsbesuche, Schulung von Angehörigen, Betreuung
- Ersatz- u. Verhinderungspflege
- Hausnotruf

Wedemarkstraße 55 - 30900 Wedemark - Tel.: 05130 / 6999
www.sozialstation-wedemark.de

Ihr ganz persönlicher Raum - Ihr Zuhause
Sorglos in unserem Wohnpark leben, ob im eigenen Bungalow oder in einer der Wohnungen im Haupthaus, alleine oder in einer Wohngemeinschaft, inklusive Tagespflege, Service und Pflegedienst.

Wohnpark
FESTWIESE - ELZE

Alte Festwiese 1 - 30900 Wedemark - Tel.: 05130 / 9719-0
www.sozialstation-wedemark.de