



# Porösen Knochen gegenwirken



SA, 25. 11. '17,  
17.05 Uhr,  
ORF 2

Bewusst  
gesund

**G**eschätzte 740 000 Menschen leiden in Österreich an Osteoporose, auch bekannt als Knochenschwund. Eine Krankheit, die vermehrt Frauen betrifft – und hier meist in höherem Alter. Es wird angenommen, dass 30 Prozent der über 50-jährigen Frauen an Osteoporose erkrankt sind. Im Alter von über 80 Jahren zeigen etwa zwei Drittel ein erhöhtes Frakturrisiko. Aber was steckt dahinter? Knochen sind keine, wie vielfach fälschlich angenommen, starren Gebilde. In ihrem Inneren läuft ein ständiges Zusammenspiel von Knochen auf- und abbauenden Zellen ab. Prozesse, die bei Osteoporose-Patienten empfindlich gestört sind.

## Osteoporose verstehen.

Die Folge: Knochensubstanz baut sich ab, was eine mangelnde Belastbarkeit und poröse Knochen bedeutet. Folglich steigt bei Betroffenen das Risiko für Knochenbrüche erheblich an. Bei fortgeschrittener Osteoporose sind die Knochen bereits so porös, dass auch kleinste Belastungen wie das Heben einer Tasche, das Umdrehen im Bett oder sogar Husten zu einer Wirbel- oder Knochenfraktur führen können.

**Risikofaktoren.** Bei der Entstehung der Osteoporose spielen Alter, Geschlecht und Veranlagung eine große Rolle. Dazu kommen bestimmte Lebensweisen und Erkrankungen, die den Knochenschwund auslösen bzw. verstärken können. Die wichtigsten Risikofaktoren sind Bewegungs- und Östrogenmangel, falsche Ernährung, aber auch Alkohol, Koffein, Nikotin und Medikamente wie Kortison – allesamt Risikofaktoren, die beeinflussbar sind. Damit ließe sich die Wahrscheinlichkeit einer Erkrankung deutlich verringern. Häufig wird Osteoporose aber erst diagnostiziert, wenn es für vorbeugende Maß-

nahmen schon zu spät ist: nach dem ersten Bruch. Denn der Abbau der Knochensubstanz ist weder schmerzhaft noch spürbar. Oft wird die Krankheit auch „stiller Dieb am Knochen“ genannt, denn Beschwerden sind lange Zeit nicht erkennbar. Und selbst wenn erste Brüche auftreten, wird nicht immer Osteoporose als Ursache erkannt. Immer noch viel zu häufig werden nur die Symptome behandelt. Diagnostiziert kann Osteoporose relativ einfach werden – mittels Knochendichtemessung. Dabei wird die Knochendichte in verschiedenen Arealen des Skeletts analysiert, was eine Einschätzung des Risikos für spätere Frakturen erlaubt. Schon die Verminderung der Knochendichte um zehn Prozent geht mit einer Verdoppelung des Frakturrisikos im Bereich der Wirbelsäule einher.

## Wirkungsvolle Prävention.

Ernähren Sie sich also gesund, nehmen Sie reichlich Kalzium – etwa in Milchprodukten enthalten – und Vitamin D zu sich, und setzen Sie auf reichlich Bewegung. Sportliche Aktivität fördert den Knochenstoffwechsel und Kalzium kann in die Knochen eingebaut werden. Sie sollten aber darauf achten, dass Sie Sportarten wählen, die Druck auf die Knochen ausüben: leichte Gymnastik, Nordic Walking, Langlaufen, Radfahren oder auch Reiten, weil nur durch Belastung die Knochen aufbauenden Zellen aktiviert werden. Schwimmen dagegen schont Bänder und Gelenke, belastet aber die Knochen nicht, sodass es als Prophylaxe und zur Unterstützung der Osteoporose-Therapie weniger geeignet ist. Der beste Schutz vor Osteoporose ist immer noch eine gesunde Lebensweise, die zumindest die beeinflussbaren Risikofaktoren vermeidet. Denn eines ist sicher: Es zahlt sich aus, auf seine Knochen zu achten, denn sie sollen einen ein Leben lang tragen. Ihre 220 Knochen werden es Ihnen danken! ■



„DAS OSTEOPOROSE-RISIKO  
LÄSST SICH PRÄVENTIV  
DEUTLICH VERRINGERN.“