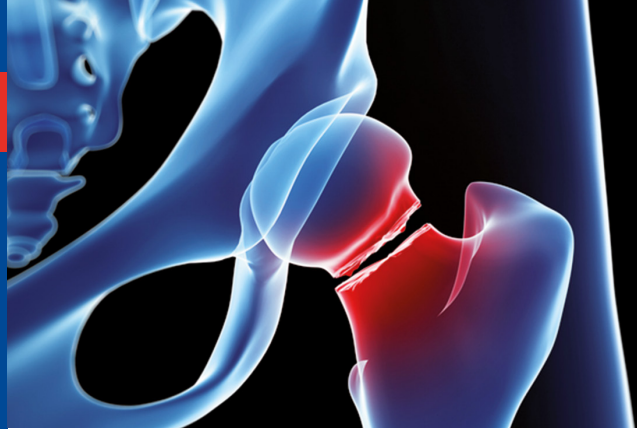


# Osteoporosebrüche verhindern



Wenn die Knochenarchitektur an Festigkeit verliert, brechen Knochen am Oberschenkelhals, an Wirbelkörpern und am Arm schneller, als gewohnt. Brüche aufgrund von Knochenschwund (Osteoporose) können heutzutage sowohl verhindert, als auch behandelt werden.

Statistiken zeigen, dass schweizweit rund 600 000 Menschen, in Liechtenstein geschätzte 3000 Einwohner, von der Erkrankung brüchiger Knochen betroffen sind. Über 2/3 davon sind Frauen, mit zunehmendem Alter steigt das Risiko der Erkrankung. Osteoporose entsteht, wenn stoffwechselbedingt mehr Knochensubstanz ab- als aufgebaut wird. Die häufigsten Brüche sind Wirbelkörperbrüche in der Brustwirbelsäule, die folgenschwersten sind Brüche des Oberschenkelhalses. Letzterer führt bei betagten Menschen häufig zum Verlust der Selbstständigkeit und bei Männern zum vorzeitigen Tod.

## Erkennung

Da eine Osteoporose erst bei Brüchen Schmerzen verursacht, wird die Diagnose häufig zu spät gestellt. Anhaltspunkte einer möglichen Erkrankung sind Rückenschmerzen, die zunehmende Verkrümmung der Wirbelsäule oder eine Abnahme der Körpergrösse von mehr als vier Zentimetern. Für die Diagnose der Osteoporose werden u.a. Knochendichtemessungen durchgeführt.

## Die Risikofaktoren

Von den heute bekannten Osteoporose-Risikofaktoren sind **einige beeinflussbar**: z.B. Fehl- oder Mangelernährung, insbesondere kalziumarme Ernährung bzw. Kalziummangel; Nikotinkonsum oder übermässiger Alkoholkonsum; Bewegungsmangel. All dies sind Faktoren, die wir durch unser Verhalten beeinflussen können.

Auf andere Risikofaktoren kann präventiv Einfluss genommen werden: z.B. lang dauernde Therapie mit Cortison ähnlichen Medikamenten; Hormonmangel (z.B. vorzeitige Menopause, Eierstockentfernung, Antihormon-Therapie); chronische Darmkrankheiten; vererbte Osteoporose-Neigung.

## Prävention

Heute kann man Osteoporose vorbeugen und sie behandeln. Das Ziel ist, die Knochenstruktur zu erhalten, bzw. den Knochenabbau zu verhindern. Dafür kommen verschiedene Massnahmen in Frage:

- Bewegung und Sport regen den Knochenstoffwechsel an und stärken die Muskulatur.
- Eine Calcium- und Vitamin-D-reiche Ernährung ist notwendig für einen gesunden Knochen
- Bei Osteoporose gilt es auch, Stürze zu vermeiden, denn sie könnten zum Knochenbruch führen. Wichtig sind deshalb gutes Schuhwerk, die Beseitigung aller Stolperfallen im Haushalt und die Vermeidung von Medikamenten wie Schlafmittel, welche den Gleichgewichtssinn beeinträchtigen.

## Behandlung

Nicht medikamentös gilt bei der Behandlung dasselbe wie bei der Prävention: eine ausgewogene Ernährung, die richtige Art von Bewegung und Sport sowie die Verhinderung von Stürzen sind wichtig.

Unter den Medikamenten gegen Osteoporose sind die Bisphosphonate bisher der Standard für die Langzeitbehandlung, sie werden aber allmählich durch andere Substanzen verdrängt.

Näheres erfahren Sie im Vortrag.

In freundlicher Zusammenarbeit mit [www.rheumaliga.ch](http://www.rheumaliga.ch)

**Referent: Dr. Fritz Horber**  
Chefarzt Innere Medizin,  
Liechtensteinisches Landesspital, Vaduz