

Publi-Reportage

«Wenn die Knochen brechen»

Abklärung und Therapie bei Osteoporose

Osteoporose gehört zu einer der zehn häufigsten Erkrankungen unserer Zeit. Was genau verbirgt sich hinter diesem Krankheitsbild?

Dr. med. Walter Schweizer: Die Osteoporose – im Volksmund auch Knochenschwund genannt – ist eine Skeletterkrankung des alternden Menschen mit Abnahme der Knochenmasse und poröser Knochenstruktur. Allein in der Schweiz erkranken etwa eine halbe Million Menschen daran und weitere 800 000 sind massiv gefährdet. Jährlich erleiden über 50 000 Menschen einen Knochenbruch, von denen bis zu 18 Prozent langfristig pflegebedürftig werden.

Also ist Osteoporose eine Alterserscheinung?

Dr. med. Walter Schweizer: Knochen bauen sich stetig um, sodass das Skelett mehrmals im Leben erneuert wird. Etwa bis zum 25. Lebensjahr überwiegt der Knochenaufbau. Zwischen dem 25. bis zum 50. Lebensjahr halten sich die Anzahl der aufbauenden und abbauenden Knochenzellen etwa die Waage. Ungefähr jede dritte Frau und jeder siebte Mann im Alter um die 50 müssen damit rechnen, im Verlauf des weiteren Lebens einen durch Osteoporose bedingten Knochenbruch zu erleiden. Auffallend ist, dass vor allem Frauen nach der Abänderung betroffen sind – denn ab dem 50. Lebensjahr lässt der schützende Einfluss der Östrogene nach.

Gibt es Auslöser, die Osteoporose begünstigen können?

Dr. med. Walter Schweizer: Durch verschiedene Erkrankungen, aber auch durch eine ungesunde Lebensführung, wie zum Beispiel Rauchen, Alkoholkonsum, kalziumarme Kost und Bewegungsmangel kann das Gleichgewicht der auf- und abbauenden Knochenzellen vorzeitig gestört werden.

Gibt es Mittel und Wege, das Risiko, an Osteoporose zu erkranken, zu senken?

Dr. med. Walter Schweizer: Dank einer vollwertigen Ernährung mit ausreichender Kalziumaufnahme und regelmässiger Bewegung, können Knochen gesund erhalten werden. Für eine optimale Kalziumaufnahme im Körper sorgt Vitamin D, das ausserdem zum Schutz vor Herz-



Kreislaufkrankungen, Infekten oder Muskelschmerzen beiträgt.

Wie kann eine Osteoporose festgestellt bzw. behandelt werden?

Dr. med. Walter Schweizer: Diagnostisch kann mit Hilfe einer Knochendichtemessung (DEXA) die Festigkeit der Knochenstruktur ermittelt werden. In der Osteoporose-Sprechstunde wird das Risikoprofil ermittelt, dazu gehört unter anderem eine Risikobewertung, Gang- und Sturztteste und – falls nötig – wird eine erforderliche Therapie eingeleitet, die neben medikamentösen Massnahmen auch eine Ernährungsberatung sowie Bewegungstherapie vorsieht. In puncto Bewegung bieten die Salina-Therapien ein spezielles Trainingsprogramm zur Verbesserung von Gleichgewicht, Reaktionsfähigkeit und Beweglichkeit, das hilft, die Knochendichte zu steigern und die Sturzhäufigkeit zu reduzieren.

Fachvortrag in Rheinfelden

Der Fachvortrag «Wenn die Knochen brechen - Abklärung und Therapie bei Osteoporose» findet am 6. April um 17.30 Uhr im Park-Hotel am Rhein (Plenarsaal) statt. Eintritt kostenlos. Anmeldungen sind erforderlich unter Telefon 061 836 67 34 oder sekretariat.fachaerzte@parkresort.ch. Weitere Informationen www.salina-reha.ch/osteoporose.



Zur Person

Dr. med. Walter Schweizer ist Facharzt FMH für Rheumatologie in der Salina im Parkresort Rheinfelden.

Die Salina Osteoporose-Sprechstunde wird im Fachärztehaus Rheinfelden und Frick angeboten, die DEXA-Messung erfolgt in Rheinfelden. Anmeldung unter Tel. 061 836 67 30, in Frick unter Tel. 062 871 50 58, oder per Mail sekretariat.fachaerzte@parkresort.ch.