

GESUNDHEIT, WELLNESS, PFLEGE & BETREUUNG



Stock: Wavebreakmedia

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.

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 von 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 Öff-



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

Foto: DPA/Christin Klose

fentliche Gesundheit (BIÖG). 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 Knochen substanz 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. 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)

Zeitumstellung: Was gilt bei Tabletten mit fester Uhrzeit?

Manche Medikamente sollte man stets zur gleichen Zeit schlucken. Ist da aufgrund der Extra-Stunde, die uns die Zeitumstellung beschert, etwas zu beachten?

Nachgefragt bei einer Apothekerin.

Jeden Tag um 19 Uhr erinnert das Handy an die Einnahme der Pille. Oder jeden Morgen gegen 7.30 Uhr nach dem Frühstück ist die Kortisontablette dran. Manche Medikamente sind für ihre Anwenderinnen und Anwender mit festen Uhr- oder Tageszeiten

verheiratet. Diesen Zeiten kann man in der Regel auch treu bleiben, nachdem die Uhren in der Nacht auf Sonntag (25. Oktober) auf die Winterzeit umgestellt wurden, wie die Apothekerin Friederike Habighorst-Klemm sagt. Auch wenn seit der letzten Einnahme dann aus-

nahmsweise 25 Stunden vergangen sind: „So eine Zeitverschiebung von einer Stunde ist bei Medikamenten kein Thema“, sagt die Patientenbeauftragte des Landesapothekerverbandes Baden-Württemberg. Grundsätzlich ist es aber wichtig, sich an feste Einnah-

mezeiten zu halten, wenn die jeweiligen Medikamente das einfordern.

Das ist vor allem der Fall bei Arzneimitteln mit einer geringen therapeutischen Breite, also mit Wirkstoffen, „die in kleiner Menge große Effekte haben“, wie die Apothekerin übersetzt. Beispiele dafür sind Medikamente gegen Parkinson oder Epilepsie, aber eben auch Kortison.

Sonderfall Antibiotika: Hier kommt es auf den Abstand an

Eine Ausnahme gibt es aber mit Blick auf die Zeitumstellung: Antibiotika. Je nach Präparat nimmt man sie bei bakteriellen Infektionen ein-, zwei- oder sogar dreimal am Tag ein.

Für einen stabilen Wirkstoffspiegel im Körper sind die Abstände zwischen den Einnahmen entscheidend:

- 24 Stunden Abstand bei einer Tablette am Tag
- 12 Stunden Abstand bei zwei Tabletten am Tag
- 8 Stunden Abstand bei drei Tabletten am Tag

Am Sonntag, an dem die Win-

terzeit frisch begonnen hat, orientiert man sich bei der nächsten Antibiotika-Einnahme nicht an der Uhrzeit, sondern am Abstand zur letzten Einnahme, so Friederike Habighorst-Klemm.

In dem Fall kann die Extra-Stunde, die die Umstellung auf die Winterzeit mit sich bringt, tatsächlich von Nachteil sein. Denn es gilt die Faustregel: „Bei Antibiotika im Zweifel die Zeiträume zwischen den Einnahmen nicht verlängern, sondern lieber ein klein bisschen verkürzen“, sagt die Apothekerin. „Bakterien vermehren sich ruckzuck - und brauchen daher regelmäßig einen auf die Mütze.“

Bei größeren Zeitverschiebungen beraten lassen

Übrigens: Wer verreist und sich durch sein Urlaubsziel eine Zeitverschiebung von mehr als zwei Stunden einkauft, sollte sich vorab damit beschäftigen, was das für die Medikamenteneinnahme bedeutet, so die Apothekerin. In vielen Fällen macht eine schrittweise Anpassung Sinn. Wer sichergehen will, lässt sich individuell in der Apotheke beraten. (DPA)



Ein Medikament durch eine Zeitumstellung eine Stunde früher oder später als gewohnt einzunehmen, ist in der Regel kein Problem.

Foto: DPA/Christin Klose

Eigener Fahrdienst

TAGESPFLEGE
Sabine Schmidtke

Kennenlern-Gutschein

Lust auf Abwechslung? – TAGESPFLEGE!

Vom Frühstück bis zum Kaffeetrinken in familiärer Atmosphäre. Unser Fahrdienst kann Sie auf Wunsch abholen und sicher nach Hause bringen.

Vereinbaren Sie gleich einen Termin!

Vor dem Celler Tor 8-9
31303 Burgdorf
05136/ 804 64 99
www.tagespflege-schmidtke.de | info@tagespflege-schmidtke.de

Auf dem Amtshof 3
30938 Burgwedel
05139/ 951 92 78
www.tagespflege-schmidtke.de

GEMEINSAMKEIT STATT EINSAMKEIT

Jens Brandtstädter

Ambulante Pflege & Intensivpflege

Tel.: (0 51 39) 28 04

Fax: (0 51 39) 89 53 09

info@burgwedel-pflegedienst.de

www.burgwedel-pflegedienst.de

Ambulante Pflege
Burgwedel

Ihr Pflege- und Palliativdienst mit Herz und Kompetenz

24 Stunden
kompetent versorgt

Vor dem Hagen 2 · 30938 Burgwedel-Fuhrberg

Telefon (05135) 14 75 · 24 Stunden erreichbar

www.ambulante-pflege-burgwedel.de

Immer für Ihre Gesundheit
vor Ort für Sie da.

Sperber-Apotheke

Apotheker Jannis Lang
Hannoversche Straße 4B · Großburgwedel
Tel. 05139 - 896770 · Fax 05139 - 896771
www.sperberapothke.de

tägl. von 8.00 bis 18.30 Uhr durchgehend geöffnet,
samstags von 9.00 bis 13.00 Uhr

über 60 Jahre

Betreutes Wohnen
für Senioren

Ambulante Pflege
& Tagespflege
EichenStube

WohnPark
Großburgwedel

EichenHof
Burgwedel

05139 986500
info@wohnpark-grossburgwedel.de
www.wohnpark-grossburgwedel.de

05139 986580
info@eichenhof-burgwedel.de
www.eichenhof-burgwedel.de

Familienunternehmen seit 25 Jahren
im Herzen von Großburgwedel

Wir helfen, wenn das Leben schwer wird.

Ambulante Pflege
JANZ

Wettmar

Kleinburgwedel

Engensen

Thönse

Großburgwedel

Oldhorst

Dammstraße 7 – 30938 Burgwedel

www.pflegedienst-janz.de

Telefon: (05139) 895816