Wie man Osteoporose vorbeugen kann

Wenn Knochen spröde werden

Schwache Knochen, die leicht brechen: So zeigt sich Osteoporose. Viele Menschen fürchten sich vor dieser Erkrankung, und tatsächlich wird sie für über 70-Jährige öfter zum Problem. Es gibt jedoch Möglichkeiten, die Knochen zu schützen und zu kräftigen – auch dann noch, wenn man älter wird.

Eine gute Osteoporose-Vorbeugung ist besonders für Frauen wichtig, denn sie entwickeln häufiger eine Osteoporose als Männer. Etwa eine von fünf deutschen Frauen im Alter von etwa 80 Jahren hat dünne, brüchige Knochen. Die Gefahr von Knochenbrüchen steigt für beide Geschlechter ab etwa dem 75. Lebensjahr stark an.

Knochen verändern sich, wenn wir älter werden

Knochen sind lebendes Gewebe. Sie werden während unseres ganzen Lebens umgebaut. Altes Knochengewebe wird fortwährend durch neues ersetzt. Bestimmte Zellen bauen neues Knochengewebe auf, und andere Zellen beseitigen alte Knochenzellen. Dieser Umbauprozess wird von Hormonen gesteuert und „Knochen-Turnover“ genannt (Turnover ist das englische Wort für Umsatz).

Im Alter von etwa 30 Jahren haben unsere Knochen ihre maximale Stabilität erreicht. Danach verändert sich der Knochen-Turnover langsam: Es wird mehr Knochen ab- als aufgebaut. Ab etwa 50 Jahren beschleunigt sich der Knochenabbau. Bei Frauen spielen die Wechseljahre eine Rolle, denn das weibliche Hormon Östrogen verlangsamt den Knochenabbau. Wenn die Wechseljahre begonnen haben und der Hormonspiegel sinkt, geht dieser Schutz verloren und der Knochen wird schneller abgebaut.

Älter zu werden bedeutet zwar nicht, dass man automatisch an einer Osteoporose erkrankt. Das Osteoporoserisiko wird mit zunehmendem Alter jedoch höher, und Menschen über 70 haben sehr häufig brüchige Knochen. Die Knochen können so brüchig werden, dass manchmal schon ein Stolpern oder das Heben einer schweren Einkaufstasche zu einer Knochenfraktur (Bruch) führen.

Knochen der Wirbelsäule können einbrechen, ohne dass man es bemerkt. Ein solcher Bruch wird Vertebralfraktur genannt und verursacht in den meisten Fällen keine oder nur geringe Beschwerden. Er ist einer der häufigsten osteoporosebedingten Knochenbrüche, zusammen mit Frakturen der Hüftknochen, des Oberarms und des Handgelenks.

Eine Osteoporose ist auch ein Grund dafür, dass viele ältere Menschen eine gebückte Haltung haben und manche einen „Buckel“ im oberen Bereich der Wirbelsäule bekommen.

Hauptrisikofaktoren für Osteoporose

Genetische Faktoren und die Knochengesundheit während des Heranwachsens beeinflussen den Alterungsprozess der Knochen und das Risiko, eine Osteoporose zu entwickeln. Die Hauptrisikofaktoren sind:

- Alter: Männer über 65 Jahre und Frauen, die die Wechseljahre hinter sich haben.
- Geringes Körpergewicht (im Verhältnis zur Körpergröße).
- Schlechte Ernährung, die zu Kalzium- und/oder Vitamin-D-Mangel führt.
- Bewegungsmangel.
- Familiäres Risiko.
- Rauchen.
- Kortisoneinnahme über längere Zeit.
- Erkrankungen wie rheumatoide Arthritis oder Schilddrüsenprobleme.

Raucher im mittleren und höheren Alter haben ein höheres Risiko für Frakturen der Hüftknochen als Nichtraucher. Es gibt viele wissenschaftliche Theorien, warum das Rauchen der Knochengesundheit schaden könnte. Zum Beispiel wird vermutet, dass Nikotin oder Cadmium toxisch (giftig) auf die Knochen wirken könnten oder dass das Rauchen die Kalziumaufnahme in den Knochen behindern könnte. Es ist unklar, wie stark das Risiko für Knochenbrüche sinkt, wenn man mit dem Rauchen aufhört. Die Ergebnisse einiger Studien legen nahe, dass mit dem Aufhören auch die Knochenschädigung durch das Rauchen gestoppt werden könnte.

Foto: rudybaby/fotolia

Wenn Sie über 65 Jahre alt sind, ist es wichtig, dass Sie Stürzen vorbeugen – insbesondere dann, wenn Sie schon Osteoporose haben. Dazu kann Bewegung beitragen: Körperliche Aktivität macht Sie sicherer und verbessert Ihre Koordination. Wichtig ist auch, Stolperfallen in Ihrer häuslichen Umgebung zu beseitigen – zum Beispiel lose Kabel und Teppiche, Türschwellen und Ähnliches.

Genügend Kalziumzufuhr senkt Osteoporoserisiko

Knochen enthalten viele Mineralstoffe. Das wichtigste Knochenmineral ist Kalzium. Es macht die Knochen hart und widerstandsfähig. Je mehr Kalzium der Knochen enthält, desto dichter ist er. Die Dichte eines Knochens entscheidet über seine Stärke und Belastbarkeit: Eine hohe Knochendichte kann vor Brüchen schützen.

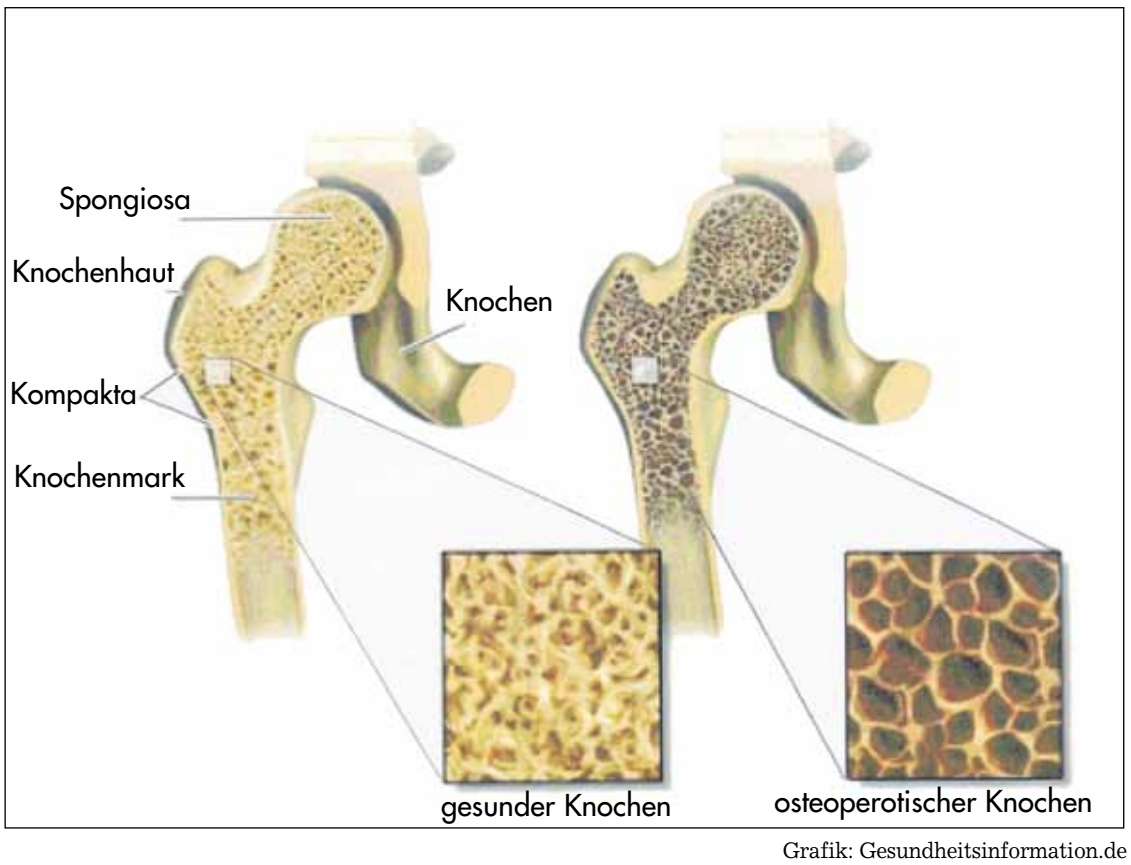
Alle Kalziumquellen tragen dazu bei, Ihre Knochen zu stärken und Ihr Osteoporoserisiko zu senken. Wenn wir älter werden, benötigen wir sogar noch mehr Kalzium, damit weiterhin ausreichend Knochenmasse aufgebaut werden kann. Um Ihren Körper dabei zu unterstützen, können sie sich möglichst kalziumreich ernähren. Es kann allerdings schwierig sein, allein durch die Ernährung genügend Kalzium aufzunehmen. Wenn dies nicht gelingt, können Kalziumpräparate zur Nahrungsergänzung möglicherweise sinnvoll sein. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt Frauen nach den Wechseljahren und Männern über 65 die Aufnahme von täglich mindestens 1300 Milligramm (mg), aber nicht mehr als 3000 mg Kalzium.

Es ist noch nicht ganz geklärt, ob Kalziumpräparate mit Vitamin-D-Zusatz besser sind als reine Kalziumtabletten. Allerdings haben viele Menschen auch einen Vitamin-D-Mangel und könnten daher ein Kombinationspräparat vorziehen. Die WHO empfiehlt Menschen ab 50 eine tägliche Aufnahme durch Ernährung von 400 IE (Internationale Einheit) und für über 65-Jährige von 600 IE Vitamin D. Die maximale Zufuhr aus Lebensmitteln und Nahrungsergänzungsmitteln sollte laut Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) 2000 IE nicht überschreiten. Deshalb ist es wichtig, die Angaben zu den Inhaltsstoffen auf der Verpackung zu prüfen.

Auch wenn Sie bereits Osteoporose haben, ist es weiterhin wichtig, dass Sie ausreichend Kalzium und Vitamin D zu sich nehmen. Daneben kann Osteoporose auch mit Medikamenten behandelt werden, die den Knochenabbau bremsen und ihren Aufbau fördern sollen.

Kann Bewegung vor Osteoporose schützen?

Es mag den Anschein haben, als ob man seine Knochen schützen könnte, indem man sich wenig bewegt und Belastungen vermeidet, die die Knochen strapazieren oder das Frakturrisiko erhöhen. Tatsächlich ist es jedoch umgekehrt: Mangelnde Bewegung ist einer der Risikofaktoren für Osteoporose. Den größten Teil des Tages sitzend oder liegend zu verbringen, erhöht die Gefahr, dass die Knochen brüchig werden. Körperliche Aktivitäten, bei denen wir unser eigenes Gewicht tragen müssen, können dagegen die Knochen stärken. Eine der einfachsten Bewegungs- und Trainingsarten mit einem relativ geringen Verletzungsrisiko ist flottes Gehen (Walking). *Quelle: Gesundheitsinformation.de*



Grafik: Gesundheitsinformation.de

Knochen müssen viele Belastungen aushalten. Sie tragen unser Körpergewicht und stehen unter hohem Druck, wenn wir stehen und uns bewegen. Die äußere Knochenschicht ist fest und stabil. Sie ist von der dünnen, harten Knochenhaut überzogen. Der innere Teil besteht aus einem Gerüst aus feinen Knochenbälkchen. Dieses innere Knochengerüst ist wie ein Schwamm aufgebaut (Spongiosa). In den Zwischenräumen der Spongiosa befindet sich das Knochenmark. Hier werden Blutzellen produziert. Osteoporose entsteht, wenn viele der Bälkchen in der Spongiosa einbrechen und größere Hohlräume entstehen. Dies verändert die Feinstruktur, die Knochen werden spröde und porös.