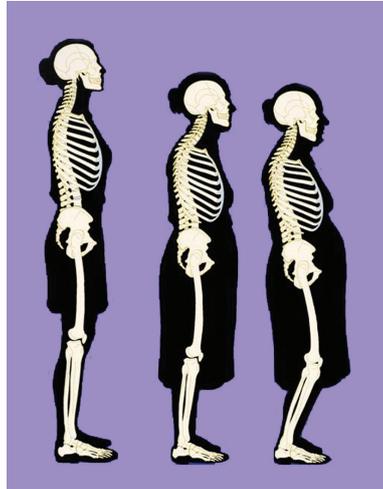


## Osteoporose – der heimliche Knochendieb

Osteoporose, im Volksmund auch Knochenschwund genannt, ist eine Erkrankung des ganzen Skelettes. Sie bewirkt, dass die Knochen abgebaut und allmählich in ihrer Struktur zerstört werden und dadurch das Risiko eines Knochenbruches steigt. Frauen sind häufiger von dieser Erkrankung betroffen – es ist aber wichtig daran zu denken, dass auch Männer an der Osteoporose erkranken können.

Die mit Osteoporose einhergehenden Kosten belasten unser Gesundheitssystem in zunehmendem Masse. Man geht davon aus, dass von den über 50-Jährigen rund jede 3. Frau und jeder 7. Mann betroffen sind. Bereits heute gehören in der Schweiz und anderen europäischen Ländern osteoporotische Knochenbrüche zu den häufigsten Ursachen für Spitaleinweisungen bei Frauen (weit vor Brustkrebs, Herzinfarkten, Diabetes oder Schlaganfällen). Das Problem wird nicht kleiner, da unsere Bevölkerung stetig älter wird und Osteoporose mit dem Alter an Bedeutung gewinnt.

Osteoporose kann mittels Knochendichtemessung rechtzeitig erkannt werden. Wer aber soll mit dieser Methode untersucht werden? Um diese Frage zu beantworten, müssen die Risikofaktoren für die schleichende Knochenerkrankung bekannt sein. Neben Frauen in den Wechseljahren sind ältere Menschen gefährdet. Es gibt ausserdem zahlreiche hormonelle, medikamentöse, erbliche und Lebensstil-

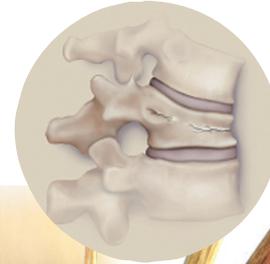


Die Veränderungen im Bereich der Wirbelsäule bewirken typische Änderungen der Körperstatur. Die zunehmende Krümmung der Brustwirbelsäule führt zum Buckel. Die Verformung der Wirbelsäule, kann so ausgeprägt sein, dass die unteren Rippen am Beckenkamm scheuern. Durch die Verformung der Wirbelkörper, nimmt die Körpergröße kontinuierlich ab (bis zu 20 cm).

faktoren, welche der Entwicklung einer Osteoporose Vorschub leisten.

Neben vorbeugenden Massnahmen gibt es heute auch wirksame Medikamente für Osteoporosepatienten, die das Knochenbruchrisiko der Betroffenen deutlich senken. Der Entscheid, ob eine – und wenn ja, welche Behandlung notwendig ist, wird aufgrund des Nachweises einer niedrigen Knochendichte und nach Abklärung der möglichen Ursachen gefällt.

Die konsequente Erkennung von osteoporosegefährdeten Patienten in der Praxis, die fachgerechte Sicherung der Diagnose sowie die korrekte Behandlung und Überwachung der Therapie sind unabdingbare Voraussetzungen, um diese Krankheit künftig in den Griff zu bekommen.



### Was kann man selbst tun

- Ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung, die reich an Calcium ist. Milch und Milchprodukte sind die wichtigsten Calciumlieferanten. Sie dürfen deshalb auf keinem Menüplan fehlen.
- Aufs Gewicht achten: Untergewicht fördert die Osteoporose und Übergewicht schadet dem ganzen Organismus
- Gezielte Gymnastik und sich regelmässig bewegen
- Sturzrisiko mindern: im Haushalt Stolperfallen eliminieren

### Weiterführende Infos

- [www.insel.ch/osteoporose.html](http://www.insel.ch/osteoporose.html)
- [www.osteoswiss.ch](http://www.osteoswiss.ch)
- [www.osteoporose.com](http://www.osteoporose.com)
- [www.sprechzimmer.ch](http://www.sprechzimmer.ch)