

Vorsorgen, bevor die Knochen brüchig werden



WAS SIE ÜBER OSTEOPOROSE WISSEN SOLLTEN

In Deutschland leben ca. 4,5 Millionen Frauen und 1,2 Millionen Männer mit Osteoporose. Je nach individuellem Risiko sollten Menschen ab 50 Jahren mindestens alle 2 Jahre zur Vorsorge, um ihr Osteoporoserisiko prüfen zu lassen. Dr. Brigitta Bär-Rothhaupt, die als Orthopädin und Sportmedizinerin bei ortho sport in Kronach und Coburg auf osteologische Fragestellungen spezialisiert ist, erläutert die Hintergründe.

Was ist Osteoporose?

Osteoporose ist eine Erkrankung der Knochen, bei der sie an Dichte und Stabilität verlieren. Dadurch werden sie spröde und brechen leichter – oft schon bei kleinen Stürzen oder Belastungen. Besonders häufig treten Frakturen der Wirbelkörper, der Hüfte oder des Unterarms auf. Zu den Betroffenen gehören vor allem ältere Menschen, da die Knochen mit zunehmendem Alter an Festigkeit verlieren. Frauen sind häufiger betroffen als Männer, insbesondere nach den Wechseljahren. Ab etwa 65 Jahren steigt das Risiko, an Osteoporose zu erkranken für Frauen stark an, bei Männern erst ab etwa 75 Jahren.

Wie wird Osteoporose diagnostiziert?

„Bei Verdacht auf Osteoporose betrachten wir mögliche Risikofaktoren, wie frühere Knochenfrakturen oder Erkrankungen, die den Knochen schaden können. Dazu gehören etwa Diabetes, eine Schilddrüsenüberfunktion oder rheumatische Erkrankungen. Aber auch ein sehr niedriges Körpergewicht, familiäre Vorbelastung, Rauchen oder bestimmte Medikamente wie Kortison erhöhen das Risiko“, erklärt Dr. Brigitta Bär-Rothhaupt, die seit 2004 als Osteologin zertifiziert ist und ihre Patientinnen und Patienten an den ortho-sport-Praxisstandorten Kronach und Coburg betreut. Die zentrale Untersuchung zur Diagnosestellung ist die Knochendichtemessung (DXA-Messung). Einfach ausgedrückt, wird dabei die Knochenbeschaffenheit mithilfe von äußerst gering dosierten Röntgenstrahlen geprüft. Die Untersuchung ist schmerzfrei und dauert nur wenige Minuten. Eine Basislaboruntersuchung wird gegebenenfalls ergänzend veranlasst. „Auf Grundlage dieser Daten lässt sich feststellen, ob ein Erkrankungsrisiko oder bereits eine Osteoporose vorliegen. Für den effektiven Umgang des Patienten mit seiner Situation ist dann die Aufklärung über Prophylaxe bzw. die Therapieoptionen entscheidend“, erklärt die Expertin.

Wie kann man der Osteoporose vorbeugen?

Vorbeugende Maßnahmen können das Erkrankungsrisiko eindämmen:

- **Bewegung:** regelmäßige körperliche Aktivität, vor allem Kraft-/Ausdauer- und Gleichgewichtstraining
- **Ernährung:** ausreichende Zufuhr von Kalzium in Form von Milchprodukten, Nüssen (z. B. Mandeln), kalziumreichem Mineralwasser und Gemüse
- **Risikofaktoren vermeiden:** z. B. Rauchen, übermäßiger Alkoholkonsum

- **Vitamin D:** wird zur Kalziumaufnahme benötigt und durch Sonnenlicht gebildet, kann über Nahrungsergänzungsmittel zugeführt werden

Wie sieht die Therapie aus?

Osteoporose ist nicht heilbar, ihr Fortschreiten lässt sich jedoch therapeutisch durch spezielle Medikamente bremsen, die den Knochenabbau verlangsamen (Antiresorptiva) oder den Aufbau neuer Knochensubstanz fördern (Osteoanabolika).

Drei Fragen an Dr. Brigitta Bär-Rothhaupt, Fachärztin für Orthopädie bei ortho sport kronach zentrum und coburg zentrum

Ist Osteoporose nicht eine reine Frauenkrankheit?

Dass Osteoporose eine reine Frauenkrankheit sei, ist eine weit verbreitete Fehlannahme. Auch Männer sind betroffen, wenn auch seltener: Im Alter zwischen 50 und 60 Jahren zeigen etwa 2,4 % der Männer eine verminderte Knochendichte, ab 70 Jahren sind es 17 %. In Summe ist rund ein Viertel der Osteoporose-Erkrankten in Deutschland männlich.

Was ist aus Ihrer Sicht das Wichtigste für die relevante Altersgruppe?

1) Vorbeugung, 2) Vorsorge und 3) Verlaufskontrolle. Beherzigt man diese drei V's, lässt sich mit dem Erkrankungsrisiko wie mit der Erkrankung selbst kompetent umgehen und die eigene Lebensqualität bestmöglich erhalten. Die kompetente fachärztliche Betreuung verbindet aktuelles Fachwissen und Erfahrung; darauf sollte man bei der Wahl seines Osteologen achten.

Worauf liegt Ihr Fokus als Osteologin?

Ich bin seit über 20 Jahren als Osteologin zertifiziert und nehme regelmäßig an den Fortbildungen des deutschen Dachverbands Osteologie DVO teil, um mich rezertifizieren zu lassen und auf dem neusten Stand der Forschung zu bleiben. Meine Kollegen am Standort Coburg Dr. Lutz Schweißinger und Dr. Dirk Rothhaupt sind ebenfalls zertifiziert. Wir beraten und betreuen einen großen Patientenkreis, der Risikofaktoren mitbringt, häufig Frakturen erleidet oder bereits eine Osteoporose-Diagnose erhalten hat. Klares Ziel ist es, die Alltagsbeschränkungen der Betroffenen so gering wie machbar zu halten, damit sie weiter einen möglichst aktiven Lebensstil führen können.

