Diagnose: Osteoporose : wie kann man dem eigenen Knochenabbau vorbeugen?

Autor(en): **Sprecher, Elisabeth**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Alter & Zukunft : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich**

Band (Jahr): **6 (1998)**

Heft 4

PDF erstellt am: **05.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-818511

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Diagnose: Osteoporose

Wie kann man dem eigenen Knochenabbau vorbeugen?

«Meine Mutter (76) leidet an Osteoporose, sie hat bereits Knochenbrüche erlitten. Was kann ich als 47jährige tun, damit ich nicht auch an Osteoporose erkranke?» Diese Frage thematisiert ein hochaktuelles Krankheitsbild, das heute nicht nur in Fachblättern, sondern auch in allen Massenmedien diskutiert wird, und das viele Menschen direkt betrifft.

* *Elisabeth Sprecher, Zürich*

Unsere Knochen haben verschiedene Aufgaben: Sie dienen als Stützgerüst für den Körper, als Befestigung für die Sehnen und als Schutz für innere Organe und Nervenbahnen. Eine Verbindung von druckfestem Kalksalz und zugfestem Faserwerk gewährleistet sowohl Festigkeit wie Elastizität. Trotzdem ist der Knochen ein lebendiges Gewebe. Er ist mit dem Gesamtstoffwechsel direkt verbunden und wird ständig ab- und aufgebaut. Wir wechseln unser Skelett sozusagen alle 5 bis 10 Jahre aus. Im Verlauf des normalen Älterwerdens überwiegt der Knochenabbau allmählich ein wenig, wir verlieren an Knochenmasse. Der Verlust beträgt 0,5 bis 1,5% der ursprünglichen Knochenmasse pro Jahr, er gefährdet normalerweise die Funktionen des Skelettes nicht.

Schleichender Beginn

Bei Osteoporose ist der Knochenabbau bedeutend höher. Er beginnt schleichend und verläuft meist unbemerkt. Eines Tages genügt ein Sturz, auch schon ein Stolpern oder ein geringfügiger Stoss gegen einen Knochen, und er bricht. Oft sind es zuerst die Wirbel, die in sich zusammenfallen. Oder es brechen der Oberschenkelhals oder ein Unterarmknochen (Radius) beim Handgelenk als erste. Osteoporose betrifft aber in unterschiedlicher Stärke das ganze Skelett.

Mit dem ersten Bruch kann ein Teufelskreis an Leiden beginnen: Schmerzen, Muskelverspannungen, Fehlhaltungen, Deformationen des Skelettes (z.B. der sog. «Witwenbuckel») und Verlust an Körpergrösse, Bettlägerigkeit, Isolation, Depression, etc., also eine massive Einbusse an Lebensqualität, ein hoher Verlust an selbständiger Lebensbewältigung. Ein anderer Aspekt sind die volkswirtschaftlichen Kosten für Diagnostik, Behandlung, Rehabilitation und soziale Sicherung.

Laut Statistik erkranken fast jede dritte Frau über 50, aber auch jüngere Frauen und viele Männer an Osteoporose.

Ursache/ Risikofaktoren und Therapie/ Prävention

Wer ist gefährdet, an der Osteoporose zu erkranken? Wie beuge ich vor? Welche therapeutischen Möglichkeiten habe ich? Fragen zu Ursache, Therapie und Vorbeugung werden unterschiedlich beantwortet. Die hängen vom aktuellen Stand der medizinischen Forschung ab (Langzeiterfahrungen fehlen noch) und ebenso davon, welche Art Medizin der Arzt oder die Ärztin praktiziert.

Was ist Osteoporose?

Osteon (griech.) oder Os (lateinisch) = Knochen, poros = Pore, Loch, Öffnung. Osteoporose bedeutet also frei übersetzt poröser, löchriger Knochen, ist demnach eine Erkrankung des Skelettes und wird zum rheumatischen Formenkreis gezählt.

Foto: Ursula Markus

Als Risikofaktoren gelten:

- meist höheres Lebensalter
- Störungen des Gesamtstoffwechsels und dadurch Störungen des Knochenstoffwechsels
- weniger Östrogenbildung bei Frauen nach der Menopause / nach Eierstockentfernung / bei Magersucht / bei sportlichen Höchstleistungen bei Spitzensportlerinnen
- Fehlernährung, langdauernde Verdauungsstörungen und dadurch Probleme bei der Calciumverwertung
- Übersäuerung des Körpers
- zuwenig Bewegung
- zuwenig Aufenthalt im Freien (Vitamin-D-Bildung dank Sonnenlicht)
- Rauchen, zuviel Alkohol
- Medikamente (z.B. Cortison)
- andere Krankheiten
- zuviel / zuwenig Körpergewicht
- Vorkommen von Osteoporosefällen bei direkten Verwandten (erbliche Veranlagung).

Mit Bewegung und Sport vorbeugen

Osteoporose ist heute kein Schicksal mehr. Der Krankheit kann wirksam begegnet werden. Zudem kann man gegen sie vorbeugen. Vielseitige, gesunde Ernährung, genügend Aufenthalt im Freien (das Sonnenlicht wirkt auch im Schatten und bei bedecktem Himmel) und Bewegung sind die wesentlichen Aspekte.

Gezielte und individuell angepasste Bewegung ist von entscheidender Wichtigkeit für den Knochenaufbau. Nicht nur die Muskeln werden durch Training stärker, auch das Skelett kann sich der Belastung anpassen und stärker werden. Diese Gesetzmässigkeit gilt für das ganze Leben. Im Gegensatz dazu bauen sich sowohl Muskeln wie Knochen sehr schnell ab, wenn sie über mehrere Tage oder sogar Wochen ruhiggestellt werden.

Die Vorbeugung gegen Osteoporose im Bereich Bewegung steht auf vier gleich langen, gleich starken Beinen:

1. Genügend gezielte Bewegung
2. Genügend Bewegung im Alltag
3. Sich richtig bewegen
4. Selbstverantwortung

1. Genügend gezielte Bewegung

Pro Senectute Kanton Zürich unterhält mit ihrem Angebot «Alter+Sport» eine breite Palette an Sportmöglichkeiten. Es richtet sich an Männer und Frauen ab 50 Jahren, für jüngere Leute gibt es entsprechende Möglichkeiten an-

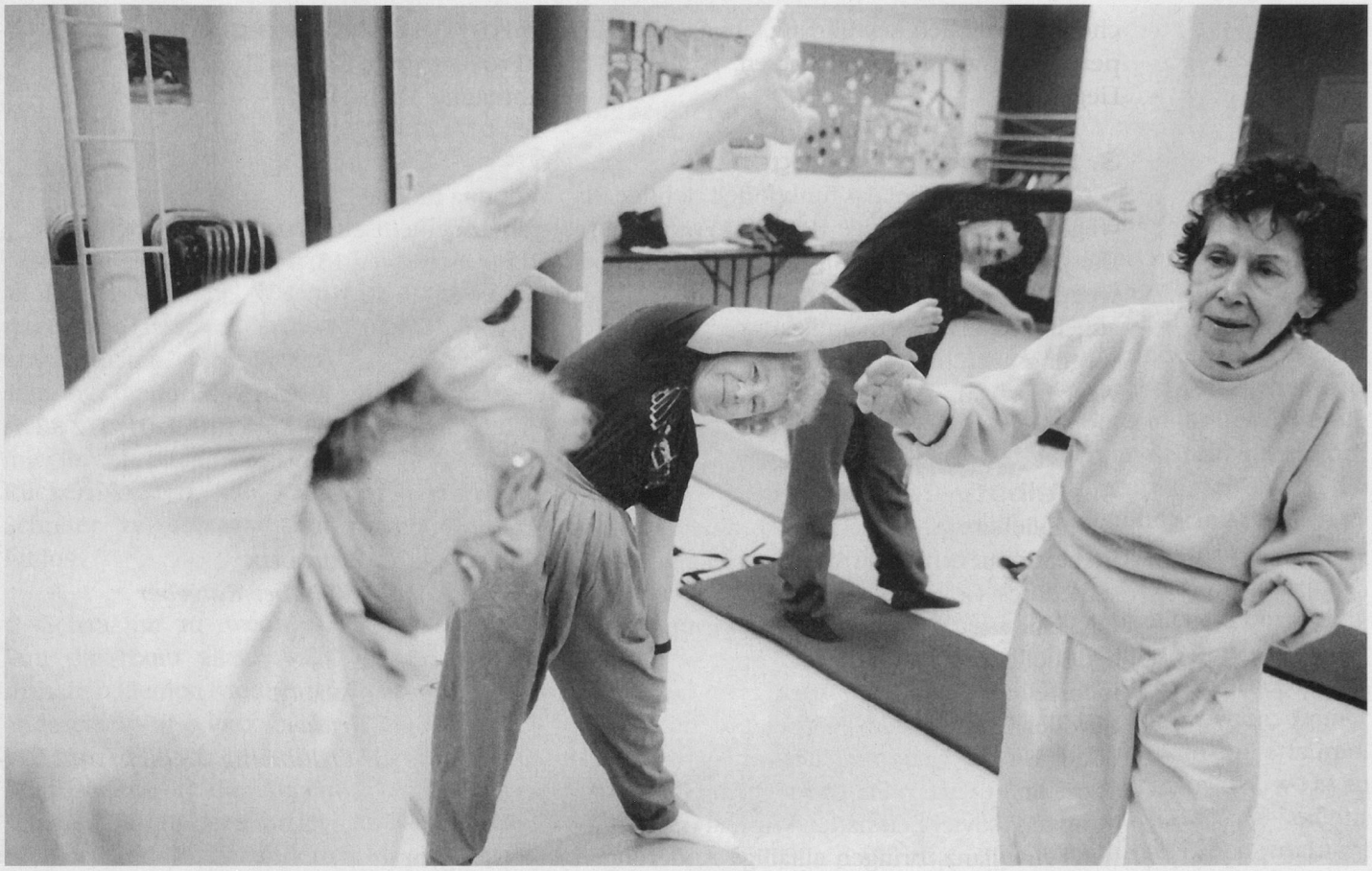

Foto: Ursula Markus

derer Anbieter. Alter+Sport bietet folgende Sportarten an: Turnen - Gym 60, incl. Stretching und Low impact (eine Form von Aerobics) - Schwimmen - Wassergymnastik - Aqua Jogging - Wandern - Walking - Velofahren - Volkstanz - Langlauf - Tennis - Ski alpin.

Das Mitmachen in einer Sportgruppe Alter+Sport ermöglicht Spass am gemeinsamen Tun und korrekte Bewegungsausführung dank kompetenter Anleitung und Informationen für den Alltag.

Speziell geeignet für knochenfreundliche Bewegung sind Sportarten, die folgenden Trainingsaspekte bereits beinhalten oder deren Sportgruppenleiter bzw. Leiterin diese nach Möglichkeit in die Sportpraxis einbauen:

- Bewegung in der aufrechten Körperhaltung (Kräftigung Wirbelsäule)
- Training Kraftausdauer allgemein
- Dehnen, Stretchen (Beweglichkeit)
- Spiele, Spielerisches
- Entspannung
- schonendes Training durch Vermeiden von Schlägen
- Gleichgewichtsschulung im speziellen, Koordination allgemein zu mehr Sicherheit im Alltag, Sturzprophylaxe.

Nun ist 1 Stunde pro Woche an sich schon wunderbar. Sie genügt aber eigentlich noch nicht, denn für ein knochenwirksames Training gilt:

- regelmässig
- vielseitig (zwei oder mehr Sportrichtungen in Kombination, um dem Körper unterschiedliche Trainingsreize zu vermitteln)
- genügend Bewegung (3mal pro Woche ein gezieltes Training von 20 bis 45 Minuten, mit Anwärmen und Auslaufen.

2. Genügend Bewegung im Alltag

Ideal ist das tägliche Grundquantum Spazieren / Gehen / zügiges Gehen an frischer Luft (täglich 10 bis 30 Minuten). Dabei können wir uns die Gelegenheiten, die wir uns durch bequeme Fortbewegungsmittel gestohlen haben, wieder zurückerobern, indem wir zeitweilig einfach auf sie verzichten (Lift, Auto, Bus, Rolltreppe, etc). Von vorteilhafter Wirkung ist zudem die tägliche kleine Gymnastik, ein paar wenige einfache Übungen, die uns guttun, den Körper lockern, entspannen und öffnen und die Gelenke schmieren.

Die täglichen Verrichtungen wie: sich bücken, aufstehen, sich setzen, Fenster putzen, Taschen tragen, Staubsaugen, in die Badewanne ein- und aussteigen, Wäsche aufhängen, etc. bieten eine gute Gelegenheit zu einer kno-

chenfreundlichen Ausführung, ebenso die Körperhaltung an sich beim Sitzen, Stehen oder Liegen.

3. Sich richtig bewegen

Gemeint ist dabei das funktionell richtige Bewegen oder die richtige Haltung (Ergonomie). Die Gelenke werden in ihrer Gelenkachse bewegt, wir achten auf die Rückenhaltung und auf eine geschmeidige und ganzkörperliche Bewegungsausführung. Das Sensorium dafür erwerben wir uns in der angeleiteten Sportstunde, üben können wir täglich.

4. Selbstverantwortung

Möglicherweise machen sich nun allerlei innere Stimmen bemerkbar, vielleicht auch ein schlechtes Gewissen. Wir sollten uns zumindest eine Chance geben, indem wir uns ein individuelles Bewegungs- und Sportset zusammenstellen, und es dann behutsam und in liebevoller Haltung dem Körper gegenüber ausüben. Unsere Gruppenleiter/innen bei Alter+Sport unterstützen Sie dabei gerne. Nach drei Monaten (soviel Zeit halten wir mal durch) ziehen wir Bilanz, bringen allfällige Änderungen an und hängen drei weitere Monate an. Nach dieser Zeit könnten sich Freude und Spass eingestellt haben und die positiven Auswirkungen unseres neuen Bewegungsprogrammes spürbar geworden sein. Von jetzt an wird die anfängliche Disziplin zumindest teilweise ersetzt durch ein Bewegungsbedürfnis ...

Und die Knochen danken es uns.

Informationsadressen:

- Pro Senectute Kanton Zürich
Abteilung Alter+Sport
Tel. 01/422 42 55

- donna mobile
Arbeitsgemeinschaft Osteoporose Schweiz
Bischofsteinweg 15, 4450 Sissach
Tel. 061/973 10 10
Fax 061/973 10 11

- Rheumaliga des Kantons Zürich
Röntgenstr. 16, 8005 Zürich, Tel. 01/272 82 41

Literatur-Tips:

- Osteoporose
VORBEUGEN UND BEHANDELN
Martin Hörning, Fischer Ratgeber

- Osteoporose
DICHTUNG UND WAHRHEIT
Dr. med. M. O. Bruker
emu, Verlag für Ernährung, Medizin und Umwelt

- Osteogym
HANDBUCH OSTEOPOROSE-PROPHYLAXE DER SCHWEIZERISCHEN RHEUMALIGA

- Artikel über Milch,
Pulstip Nr. 4, April/Mai 1998

** Elisabeth Sprecher ist dipl. Gymnastiklehrerin SBTG und Fachleiterin Turnen in der Abteilung Alter+Sport bei Pro Senectute Kanton Zürich.*

Foto: Pro Senectute Kanton Zürich