Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 82 (2004)
Heft: 5

Artikel: Rezepte gegen Knochenschwund
Autor: Dahinden, Maja
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-724051

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 11.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

BILDER: PRISMA; MSD

Milch machts möglich: Milchprodukte helfen mit ihrem Kalzium gegen Osteoporose.

Rezepte

Osteoporose ist die häufigste Knochenerkrankung im höheren Lebensalter. Rund zehn Prozent der Bevölkerung sind vom Knochenschwund betroffen. Doch Osteoporose kann auch behandelt werden.

MAJA DAHINDEN

Knochen, so fest sie auch scheinen mögen, sind kein starres Gewebe. Während des ganzen Lebens werden sie abgebaut und wieder erneuert. «Wenn in diesem Prozess die knochenabbauenden Zellen aktiver sind und schneller arbeiten als die knochenaufbauenden Zellen, tritt ein Verlust von Knochensubstanz auf», sagt Privatdozent Dr. med. Kurt Lippuner, Chefarzt der Poliklinik für Osteoporose am Inselspital Bern. Die Folge davon ist Osteoporose (Osteo = Knochen, porös = durchlässig).

Der Knochenschwund ist eine schleichende Krankheit und macht sich oft erst nach Jahren bemerkbar. Die klassischen Symptome sind chronische Schmerzen, besonders Rückenschmerzen, erhöhte Bruchanfälligkeit, Abnahme der Körpergrösse durch das Zusammensinken der Wirbelkörper sowie die Entstehung von Hautfalten am Rücken, Tannenbaum-Phänomen genannt.

In der Schweiz leiden rund 600 000 Menschen an Knochenschwund. Frauen sind wegen des durch die Wechseljahre bedingten Östrogenmangels stärker betroffen als Männer. «Dieser Mangel an weiblichen Geschlechtshormonen führt unter anderem zu einem erhöhten Abbau der Knochenmasse», erklärt Kurt Lippuner. So müssen etwa jede dritte Frau und jeder siebte Mann um fünfzig damit rechnen, früher oder später einen durch Osteoporose bedingten Knochenbruch zu erleiden. Typische Bruchstellen sind die Wirbelkörper der Wirbelsäule, der

gegen Knochenschwund

SIEBEN KNOCHENSTARKE TIPPS

- Ernähren Sie sich ausgewogen und kalziumreich. Seien Sie zurückhaltend mit Kaffee und Schwarztee.
- Schränken Sie Ihren Alkohol- und Zigarettenkonsum ein.
- Bewegen Sie sich viel an der frischen Luft – mindestens dreimal die Woche.
- Vermindern Sie das Sturzrisiko. Tragen Sie bequeme, feste Schuhe und räumen Sie «Stolpersteine» aus dem Weg. Machen Sie Teppiche und Badewanne rutschsicher.
- Achten Sie bei Ihren Aktivitäten auf eine aufrechte Körperhaltung.
- Besprechen Sie Ihre persönliche Situation offen mit Ihrem behandelnden Arzt.
- Nehmen Sie das vom Arzt verordnete Medikament gegen Osteoporose regelmässig ein.

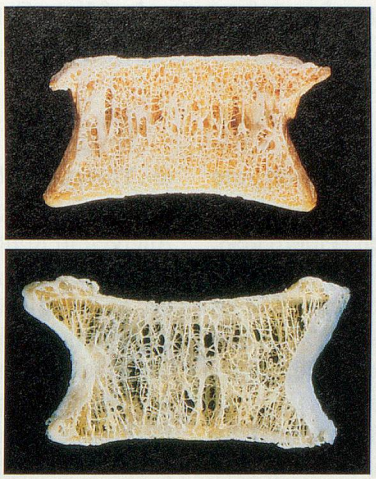
Quelle: donna mobile – «vital bleiben»

Schenkelhals im Hüftbereich und der Unterarmknochen in Handgelenksnähe.

Oft gleichen sich Krankengeschichten von Osteoporose-Patienten auf fatale Weise: Erst wenn die Knochen brechen, wird die Krankheit erkannt. Zuvor haben die Betroffenen Warnzeichen wie Haltungsänderungen und Schmerzen übersehen. Je früher Osteoporose erkannt wird, desto besser. Kurt Lippuner: «Mit rechtzeitiger Behandlung kann das Risiko, einen Knochenbruch zu erleiden, um bis zu 50 Prozent gesenkt werden.»

Entscheidend bei der Früherkennung von Osteoporose ist die so genannte Knochendichte-Messung. Sie untersucht den Mineralgehalt des Knochens. Der Mineralgehalt bestimmt nämlich massgeblich dessen Festigkeit. Ist die Knochendichte vermindert, bedeutet dies erhöhte Knochenbrüchigkeit. «Bei dieser Knochendichte-Messung werden Röntgenstrahlen von sehr niedriger Strahlenintensität benützt», erklärt der Chefarzt, «die Untersuchung ist schmerzlos und dauert nur wenige Minuten.» Die Messung ist angezeigt, wenn jemand aus unerklärlichen Gründen einen Knochenbruch erleidet. «Ebenso bei allen Personen, bei denen Risikofaktoren bestehen für das vorzeitige Auftreten einer Osteoporose», empfiehlt der Experte.

Risikofaktoren sind: Mangelernährung (zu wenig Kalzium und Vitamin D), geringes Körpergewicht, erbliche Belastung, übermässiger Konsum von Alkohol und Nikotin, Langzeitbehandlung mit Kortison. Bei Frauen kommen noch weitere Risikofaktoren hinzu, wie frühe Menopause, Ausbleiben der Monatsblutung während mehr als sechs Monaten, Entfernung der Eierstöcke sowie Östrogenmangel.



Er wird brüchiger: Querschnitt eines gesunden (ganz oben) und eines kranken Wirbelkörpers.

Wie bei allen Krankheiten gilt auch bei der Osteoporose: Vorbeugen ist besser als Heilen! «Eine ausgewogene und gesunde Ernährung, eventuell Kalzium- und Vitamin-D-Präparate, sowie regelmässige Bewegung und Aufenthalt im Freien sind die besten Massnahmen, um einem Knochenabbau vorzubeugen», sagt Dr. med. Kurt Lippuner. «Es besteht ausserdem ein enger Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und Knochendichte. Auch bei schon vorhandener Osteoporose kann Bewegung helfen, den Knochenabbau zu verzögern.»

Regelmässige Bewegung im Freien bringt einen weiteren Vorteil: Sonnenstrahlen stimulieren die natürliche, körpereigene Produktion von Vitamin D, das die Aufnahme von Kalzium ins Blut und in den Knochen fördert. Um Knochen zu bilden, braucht das Knochengewebe Kalzium. Wichtigste Lieferanten sind Milch und Milchprodukte. Erwachsene brauchen täglich mindestens drei Portionen, zum Beispiel ein grosses Glas Milch, einen Becher Joghurt und ein grosses Stück Hartkäse. Auch kalziumreiches Mineralwasser eignet sich gut.

«Osteoporose kann nicht immer allein durch optimale Ernährungs- und Lebensgewohnheiten verhindert werden», fügt der Experte hinzu, «da auch genetische Faktoren eine Rolle spielen können. Doch wer sich informiert und vorbeugt, kann der Osteoporose aktiv entgegentreten.» Es empfiehlt sich, das persönliche Osteoporose-Risiko mit dem Arzt abzuklären. Kurt Lippuner: «Mit den heutigen Möglichkeiten der Vorbeugung und Behandlung braucht niemand mehr Osteoporose als Alterserscheinung einfach hinzunehmen.» ■

Haben Sie Fragen zur Osteoporose?

Speziell für die Zeitlupe-Leserinnen und -Leser beantwortet Sr. Margriet Reyntjes von donna mobile, der Arbeitsgemeinschaft Osteoporose Schweiz, Ihre Fragen zur Vorbeugung und Therapie von Knochenschwund. Telefon 0848 80 50 88 8 Rp./Min. zu den folgenden Zeiten:

- Mi, 28.4., 13 bis 15 Uhr und
- Do, 29.4., 13 bis 15 Uhr.

WEITERE INFORMATIONEN

- donna mobile, Arbeitsgemeinschaft Osteoporose Schweiz, Postfach 270, 3000 Bern 7, Telefon: 031 312 45 55; Mail donnamobile@donna.ch; Internet www.donna.ch; Helpline von donna mobile 0848 80 50 88.

donna mobile, die Arbeitsgemeinschaft Osteoporose Schweiz, ist die erste Kontaktstelle für Menschen, die Fragen zur Vorbeugung gegen und Behandlung von Osteoporose haben. donna mobile engagiert sich dafür, die Bevölkerung für die Osteoporose zu sensibilisieren und den Betroffenen frühzeitig Hilfe anzubieten.