

SONNE



Ideale Schutz-Kombination: Sonnenbäder, Krafttraining und kalziumreiche Ernährung

TRAINING



ERNÄHRUNG



Foto: M. Müller / Alamy / Getty Images (2); Foto: P. W. / Alamy / Getty Images (2); Foto: P. W. / Alamy / Getty Images (2)

Starke Knochen ein Leben lang

Osteoporose Das Leiden wird häufig zu spät erkannt. Doch für die Gesundheit der Knochen lässt sich viel tun

von Maria Haas

Die Zahlen erschrecken. In Deutschland sind nach aktuellen Hochrechnungen fast acht Millionen Menschen von Osteoporose betroffen. Der übermäßige Knochenschwund verursacht jedes Jahr rund 330 000 Brüche, fast drei Viertel davon bei Frauen. Vor allem für über Siebzigjährige steigt die Gefahr, sich schon bei einem leichten Sturz den Oberschenkelhalsknochen, einen Wirbelkörper oder den Unterarm zu bre-



Oberschenkelhalsknochen: Ein Gerüst aus feinen Bälkchen macht ihn fest

chen. Oft bedeutet eine solche Fraktur das Ende der Selbstständigkeit und den Beginn einer langen Leidensgeschichte. 90 Prozent der Patienten mit einer fortgeschrittenen Osteoporose können nicht mehr einkaufen und sich selbst versorgen.

Ende der Selbstständigkeit droht

Nach einem Oberschenkelhalsbruch, dem häufigsten Defekt im Hüftbereich, kommt trotz Operation und aufwendiger Reha-Maßnahmen ein nicht unerheblicher Teil der al-

ten Menschen innerhalb eines Jahres in ein Pflegeheim. Wirbelbrüche ändern die Statik des Körpers dauerhaft – äußerlich erkennbar am sogenannten Witwenbuckel.

Doch selbst auf ein so spätes Signal reagieren Ärzte oft nicht ausreichend. „Nach der chirurgischen Versorgung erhalten die Patienten viel zu selten eine angemessene Diagnostik und Therapie der Osteoporose“, bemängelt Professor Andreas Kurth, Direktor der Klinik für Orthopädie an der Universitätsklinik Mainz. Deutschland steht im europäischen Vergleich besonders schlecht da: Nur etwas

mehr als zehn Prozent der Gefährdeten bekommen eine wirksame Behandlung, kritisiert der Dachverband Osteologie, dessen Anliegen die Knochengesundheit ist.

Dabei ließe sich gegen die folgenschwere Knochenbrüchigkeit viel tun. Denn so schnell der Knochen an Festigkeit verliert, wenn etwa die Östrogenbildung nach den Wechseljahren zurückgeht, so unmittelbar reagiert er günstig auf „Wohltaten“: Sport, allem voran Krafttraining, sowie eine gute Versorgung mit Kalzium und Vitamin D kräftigen ihn. Mit einer sorgfältigen Diagnostik könnten ►