

# Osteoporose – wenn Knochen porös und brüchig werden

**SKELETT** Im Alter verringert sich die Knochenmasse und das Sturzrisiko nimmt zu. Die häufige Folge davon sind Knochenbrüche. Einige Tipps, wie Sie Ihre Knochen möglichst lange stark erhalten.

## Estelle Baur

In der Schweiz leiden rund 400 000 Personen an Osteoporose. Bei dieser schleichenden Knochenkrankung wird im ganzen Skelett Knochensubstanz abgebaut. Die Knochen werden instabil, porös und brüchig. Das führt dazu, dass die Knochen leichter brechen – vor allem bei einem Sturz. «Ungefähr bis zum 30. Lebensjahr bauen wir unsere gesamte Knochenmasse auf. Dann ist auch der maximale Mineralgehalt der Knochen, also die Knochendichte, erreicht», erklärt Dr. Ferdinand Krappel, Chefarzt Orthopädie am Spitalzentrum Oberwallis in Brig. «Danach verringert sich unsere Knochenmasse nach und nach, jährlich um bis zu 1 Prozent. Wie schnell wir an Knochenmasse verlieren, hängt von unserer Bewegung, Ernährung und von hormonellen Faktoren ab, aber auch davon, wie oft wir Sonne tanken.» Dieser letzte Punkt ist für die Vitamin D-Produktion wichtig.

Gerade die Hormone sind dafür verantwortlich, dass schätzungsweise jede zweite Frau und jeder fünfte Mann das Risiko aufweisen, ab dem 50. Lebensjahr eine durch Knochenschwund bedingte Fragilitätsfraktur zu erleiden. Das ist ein Knochenbruch, der durch akute, einmalig einwirkende Kräfte bei gestörter Knochensubstanz entsteht. Meist kommt so ein Bruch am Oberschenkelhals, am Becken, an der Wirbelsäule, am Handgelenk oder an der Schulter vor. «Frauen beginnen wegen des sinkenden Östrogenspiegels durchschnittlich zehn Jahre nach der Menopause an Osteoporose zu leiden. Bei den Männern tritt dieses Problem rund zehn Jahre später auf.» Am Spital Wallis geht man davon aus, dass 2025 «rund 100 000 Personen in der Schweiz eine Behandlung we-

gen einer Fragilitätsfraktur benötigen werden». Osteoporose wird für das Gesundheitssystem also eine bedeutende Herausforderung darstellen.

## Habe ich ein Osteoporose-Risiko?

Die Risikofaktoren lassen sich aber nicht allein auf das Geschlecht beschränken. Weitere wesentliche Faktoren sind die genetische Veranlagung, die körperliche Aktivität und die Ernährungsgewohnheiten. «Wir stellen immer wieder fest, dass eine familiäre Vorbelastung ein Hinweis auf Osteoporose sein kann. Dasselbe gilt für Bewegungsarmut in der Jugend oder eine Sarkopenie, das ist ein meist altersbedingter Abbau von Muskelmasse und Muskelkraft, weil man sich immer weniger bewegt. Doch auch übermässiger Sport, beispielsweise Triathlon bei den Frauen, kann Osteoporose begünstigen.» Mangelernährung in der Jugend, ein Hormonmangel, Schilddrüsenprobleme sowie der Konsum von Alkohol und Tabak sind ebenfalls Faktoren, die zu Osteoporose führen können.

Osteoporose ist eine schleichende Krankheit, die lange Zeit unbemerkt bleiben kann. Um herauszufinden, ob Sie eventuell betroffen sind, können Sie eine Vorsorgeuntersuchung machen lassen. Zunächst einmal können Sie sich aber folgende Fragen stellen: Hat Ihre Mutter oder Ihr Vater je eine Fragilitätsfraktur erlitten? War Ihre Mutter früh in den Wechseljahren (d.h. vor 45)? Leiden Sie an einer Essstörung, die Ihren Hormonhaushalt durcheinanderbringt? Sind Sie deutlich kleiner geworden (mehr als 4 cm)? Wird Ihr Rücken immer runder (sogenannter Rundrücken, oder «Buckel»)? Wenn Sie eine dieser Fragen mit Ja beantworten können, sollten Sie vorsorglich Ihre Knochendichte messen lassen.

«Osteoporose ist ein 'stiller Killer', illustriert Dr. Krappel. «Die Oberschenkelhals-, Wirbelsäulen- und Unterarmbrüche, die wegen Osteoporose entstehen, sind nicht nur schmerzhaft, sondern beeinträchtigen auch stark das Leben der Betroffenen und können letzten Endes zum Tod führen. All das könnte frühzeitig festgestellt und verhindert werden. Dafür müssten Prophylaxe und Behandlung rechtzeitig einsetzen.» Vergangenen Sommer hat Dr. Krappel als Präsi-

## SCHÜTZEN SIE SICH VOR OSTEOPOROSE

- Sorgen Sie für eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung.
- Reduzieren Sie Ihren Alkoholkonsum und verzichten Sie auf das Rauchen.

- Wenn Sie Risikofaktoren aufweisen, lassen Sie sich regelmässig Blut abnehmen, um einen allfälligen Calcium-, Vitamin D- oder Östrogenmangel feststellen zu lassen.

**Die wichtigsten Risikofaktoren:**

- Geschlecht (Frauen sind stärker betroffen als Männer)
- Alter
- Familiäre Vorbelastung oder Knochenbrüche

- Bewegung ist die beste Medizin!  
Bleiben Sie aktiv.

dent der Oberwalliser Ärztesellschaft den «Oberwalliser Tag der Knochengesundheit» organisiert. An diesem öffentlichen Anlass informierte der Spezialist über Knochen allgemein, über Osteoporose, ihre Symptome, das Risiko einer Erkrankung und die Diagnostik sowie darüber, was man bei einem erhöhten Frakturrisiko tun kann. Zudem waren Oberwalliser Ärztinnen und Ärzte sowie die Rheumaliga Bern und Oberwallis mit verschiedenen Test- und Beratungsständen zugegen.

## Bewegung und Ernährung – zwei zentrale Punkte

Wie kann man sich also konkret vor Osteoporose schützen? Dr. Krappel empfiehlt vor allem, aktiv zu bleiben: «Spazieren gehen ist ein guter Anfang, reicht allein aber nicht aus – man sollte regelmässig Übungen machen, bei denen die Muskulatur über Widerstand gekräftigt wird. Hierzu müssen Sie nicht gleich ins Fitness-Studio gehen – Sie können ebenso gut zu Hause einen Stuhl oder einen Alltagsgegenstand stemmen.»

Je nach Risikofaktoren, die man aufweist, lässt sich die Krankheit aber nicht immer vermeiden. «Daher ist es äusserst wichtig, dass wir über Vorsorgeuntersuchungen Risikopatientinnen und -patienten identifizieren können.» Hierzu bie-

tet die Osteoporose-Plattform der Schweizerischen Gesellschaft für Rheumatologie – bei der auch Dr. Krappel Mitglied ist – ein Tool an, mit dem Risikopatientinnen und -patienten frühzeitig identifiziert werden können. Das ermöglicht, Präventionsmassnahmen zu ergreifen und gegebenenfalls eine Behandlung einzuleiten. «Damit kann viel Leid und können viele Operationen verhindert werden. Mit dem Tool 'TOP' dieser Plattform kann jede Hausärztin und jeder Hausarzt die Risikofaktoren kompetent eingeben und online die fachliche Meinung einer Spezialistin oder eines Spezialisten einholen.» Diese disziplinübergreifende Zusammenarbeit ermöglicht also «eine bessere Osteoporose-Prävention sowie eine integrierende Behandlung und damit eine Reduzierung der Gesundheitskosten. Oder wie es Dr. Monique Lehky Hagen im Slogan der Walliser Ärztesellschaft sagt: 'Less is more together'».

Weitere Infos auf der Website des Spital Wallis: [www.spitalwallis.ch](http://www.spitalwallis.ch) Dr. Krappels Vortrag am Oberwalliser Tag der Knochengesundheit kann auf der Website der Osteoporose-Plattform angeschaut werden: [www.osteorheuma.ch](http://www.osteorheuma.ch) (unter «Workshops»)

## VORBEUGUNG

Das Ziel der Osteoporose-Prävention deckt sich mit dem Behandlungsziel bei Osteoporose: Die Anregung des Knochenstoffwechsels soll die Knochendichte erhalten oder sogar steigern, um insbesondere Stürze mit Bruchfolge zu vermeiden. Die geschieht vorrangig durch Bewegung und Sport, einem Training des Gleichgewichts sowie durch eine ausgewogene Ernährung mit Eiweiss, Calcium und Vitamin D (enthalten in fettem Fisch, Leber und Eigelb).

Um Stürze mit dem Risiko eines Knochenbruchs zu vermeiden, sollte man sich der eigenen Sturzgefährdung bewusst sein und gewisse Risikofaktoren ausschalten. Das kann heissen, in der Wohnung Stolperfallen zu beseitigen, die Beleuchtung zu verbessern, sich einen Duschhocker anzuschaffen oder Haltegriffe zu montieren.

Darüber hinaus sollten sich ältere Menschen ihrer mentalen und körperlichen Defizite bewusst werden und ihnen entgegenwirken, beispielsweise durch Rhythmik und Krafttraining.

Quelle: Rheumaliga Schweiz

## EIN RUHIGES JAHRESENDE für alle



### Sich schützen

Vergewissere dich, dass du keine Symptome hast, bevor du an einem Familienessen teilnimmst.



### Richtig reagieren

Verzichte gegebenenfalls auf die Teilnahme an Feierlichkeiten, um deine Verwandten nicht anzustecken.

Verbringe die  
Feiertage in aller  
Gelassenheit.



[www.vs.ch/gesunder-lebensstil](http://www.vs.ch/gesunder-lebensstil)  
#gesunderLebensstil

## Partner

LIGUE PULMONAIRE VALAISANNE  
LUNGENLIGA WALLIS  
[www.lungenliga-ws.ch](http://www.lungenliga-ws.ch)

Gesundheitsförderung  
Wallis  
[www.gesundheitsfoerderungwallis.ch](http://www.gesundheitsfoerderungwallis.ch)

Departement für Gesundheit, Soziales und Kultur  
Dienststelle für Gesundheitswesen  
CANTON DU VALAIS  
KANTON WALLIS  
[www.vs.ch/gesundheit](http://www.vs.ch/gesundheit)