

Herr Doktor, was schützt am besten vor Osteoporose?

UNSER EXPERTE

Dr. med. Ulf Langguth,

Facharzt für Orthopädie in Erfurt
und Mitglied des DON

Zu den zweifellos tückischsten Krankheiten gehört die Osteoporose, auch bekannt als Knochenschwund. Sie schreitet lange Zeit still und langsam voran, wird daher schnell übersehen. Dabei leidet schätzungsweise jede zweite über 60-jährige Frau darunter. Und auch Männer sind gefährdet. Dramatisch! Denn Osteoporose ist alles andere als harmlos, warnt der Erfurter Orthopäde Dr. med. Ulf Langguth. Er ist auch Mitglied im Deutschen Orthopädie Netzwerk DON (s. unten).

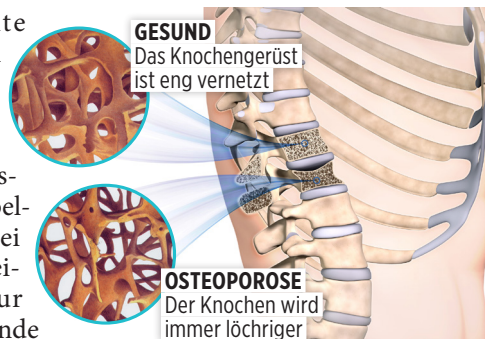
Warum sind poröse Knochen gefährlich?

Das Risiko, Knochenbrüche zu erleiden, steigt jetzt stark an,

denn geschwächte Knochen brechen schneller. Da reicht bereits ein leichtes Stolpern aus. Eine häufige Folge der Osteoporose sind Wirbelkörperfrakturen. Bei vielen Patienten bleiben dann nicht nur starke, stets anhaltende Schmerzen zurück. Sie können auch ihren Alltag oft nicht mehr selbst bewältigen, sind auf die Hilfe anderer angewiesen. Und 20 von 100 Patienten sterben sogar innerhalb eines Jahres an den Folgen solcher Brüche. Daher ist es auch so wichtig, die Osteoporose rechtzeitig zu diagnostizieren und zu behandeln.

Wann raten Sie zur Untersuchung?

Wenn sich Patienten um ihre Knochen sorgen oder wenn sie nach dem 50. Lebensjahr eine Fraktur erlitten haben. Dann sollten sie die Möglichkeit der Knochendichtemessung nutzen. Standarddiagnostik ist



Kriterien entscheidet der Arzt dann, ob Medikamente nötig sind. Diese sind: DXA-Messung, Alter und Risikofaktoren, zum Beispiel Rauchen, Untergewicht sowie eine Schilddrüsenüber- bzw. Unterfunktion.

Was kann ich noch vorbeugend tun?

Wichtig ist, stets ausreichend Kalzium (z. B. grünes Gemüse, Milchprodukte) und Vitamin D (z. B. Sonnenlicht, fetter Fisch,) aufzunehmen, außerdem regelmäßig Sport zu treiben, etwa Gymnastik, Krafttraining oder aber Nordic Walking. Lebensmittel mit einem hohen Phosphatgehalt, so zum Beispiel Wurst, Fleisch oder Schmelzkäse besser meiden, da es den Knochen schadet. Gleiches gilt für Lebensmittel, die reich an Oxalsäure sind, etwa rote Beete, Rhabarber und Schokolade.



Schreiben Sie uns oder rufen Sie an!

Sie haben Fragen zu orthopädischen Erkrankungen?

Nutzen Sie die kostenlose Hotline des Deutschen Orthopädie Netzwerks (DON)

0800/6 73 84 11,
Mo – Fr von 10 – 15 Uhr

Sie finden es auch unter:
www.dononline.de oder stellen Sie Ihre Fragen an info@dononline.de