



Bild: crevis/stock.adobe.com

Osteoporose

11.10.2018 06:00

Plötzlich brechen die Knochen

Viele merken Osteoporose erst, wenn sie einen Knochenbruch erleiden. Und das oft schon aus geringem Anlass: Anstoßen an der Tischkante, ein Hustenanfall, Stolpern. Dann ist die Krankheit aber meist schon weit fortgeschritten. Die Folgen können dramatisch sein und reichen von Mobilitätsverlust, Bettlägrigkeit bis hin zu vorzeitigem Tod.

Etwa 450.000 Menschen sind von Knochenschwund betroffen, nur bei wenigen ist er diagnostiziert, weil keine Symptome auftreten, wie Experten im Vorfeld des Welttages der Osteoporose (20. Oktober) bei einer Pressekonferenz warnten. „Langsamer Knochenschwund ist zwar grundsätzlich eine normale Alterserscheinung, die schon etwa ab 30 bis 35 Jahren einsetzt. Bei Osteoporose geht dieser Prozess aber deutlich beschleunigt vor sich“, wie OA Priv.-Dozent Dr. Christian Muschitz, Fa für Innerer Medizin und Rheumatologie betont. Die Knochen verlieren an Elastizität und Stabilität. Typisch sind Frakturen der Wirbelkörper von Brust- und Lendenwirbelsäule, des Oberschenkelhalses, Unterarms und Oberarmkopfes.

Das betrifft vor allem Frauen nach den Wechseljahren, weil das Knochen schützende Hormon Östrogen wegfällt. Aber auch Männer sind nicht vor Osteoporose gefeit, wenngleich sie deutlich seltener darunter leiden. Bedeutende Risikofaktoren sind Vitamin D- und Kalziummangel, zu wenig Bewegung, Rauchen, zu viel Alkohol! Hier könnte jeder Einzelne etwas dagegen tun!

Frühe Entdeckung des krankhaften Knochenabbaus ist der Schlüssel zur gezielten Therapie, etwa mit der bewährten Knochendichtemessung, um festzustellen, ob ein Vorstadium besteht oder bereits starker Gewebeverlust. In Entwicklung ist derzeit ein Bluttest, mit dem das individuelle Risiko und der Verlauf vorhergesagt werden können. Medikamente und Lebensstilanpassung können den Abbauprozess stoppen - damit erst gar kein Bruch passiert.

Eva Rohrer, Kronen Zeitung

krone.at