

24. Januar 2018

RADIOBEITRAG als Text

Osteoporose: Wege gegen den Knochenschwund

Anmoderation:

Mit zunehmendem Alter verlieren die Knochen an Festigkeit. Das ist ganz normal. Bei der Osteoporose beschleunigt sich der Vorgang allerdings. Das kann dazu führen, dass die Knochen sehr schnell brechen, beispielsweise bereits bei einem leichten Stolpern oder dem Heben einer schweren Einkaufstasche. Kristin Sporbeck hat sich bei Anja Debrodt über die Erkrankung und mögliche Gegenmaßnahmen informiert. Debrodt ist Ärztin im AOK-Bundesverband.

Länge: 1.41 Minuten

Anja Debrodt:

Die Osteoporose, auch Knochenschwund genannt, ist eine Erkrankung, die das gesamte Skelettsystem betrifft. Das Zusammenspiel der Zellen, die für den Knochenauf- und -abbau verantwortlich sind, ist dabei gestört. Dabei steigt das Risiko für Knochenbrüche. Hier sind meist Wirbelkörper der Oberarmknochen oder auch der Oberschenkelhals betroffen.

Text: Das erklärt Anja Debrodt, Ärztin im AOK-Bundesverband. Dabei unterscheidet man zwischen der primären und der sekundären Osteoporose.

Anja Debrodt:

Bei der primären Form gibt es keine erkennbare Ursache. Sie tritt meist im höheren Lebensalter auf. Frauen sind davon mehr als doppelt so häufig betroffen wie Männer. Bei den sekundären Formen gibt es unterschiedliche Ursachen: als Begleiterkrankung von anderen Erkrankungen wie zum Beispiel Diabetes oder rheumatologischen Erkrankungen. Auch Medikamente wie Kortison, Medikamente gegen Sodbrennen oder auch manche Medikamente gegen Epilepsie können die Entwicklung begünstigen.

Text: Die Behandlung ist eine sehr individuelle Frage, so Debrodt. Sie hat auch Tipps, wie man versuchen kann, dem Knochenschwund vorzubeugen.

Anja Debrodt:

Grundsätzlich sind Bewegung an der frischen Luft, Rauchverzicht, ein moderater Genuss von Alkohol und eine ausgewogene Ernährung sinnvoll. Dabei spielt Kalzium eine wichtige Rolle. Neben Milchprodukten sind auch Soja, Kohlarten und kalziumhaltige Mineralwässer hilfreich. Verzichten sollte man auf sogenannte Kalziumräuber, die sich vorzugsweise in Wurstwaren, Cola-haltigen Getränken und in Fertiggerichten finden. Die medikamentöse Therapie ist abhängig von Ursache und Schwere der Erkrankung und bedarf einer genauen Abklärung durch den Arzt.