



Zentrum für orthopädische Chirurgie  
Unfallchirurgie, Kinderorthopädie  
Rücken- und Schmerztherapie

**TellKlinik**

**Tell-Klinik AG**  
Gotthardstrasse 62  
CH-6438 Ibach  
Telefon 041 818 68 68  
Telefax 041 818 68 69  
tellklinik@hin.ch  
www.tellklinik.ch

## **Knochenschwund: Was tun, wenn das Skelett krank ist?**

Haben Sie Probleme mit Ihrem Rücken oder haben Sie unerklärlich schnell Knochenbrüche? Dann könnten auch Sie an Osteoporose leiden. Diese Stoffwechselerkrankung des Knochens ist eine sehr häufig auftretende Stoffwechselerkrankung. Das Unglaubliche: Diese Verminderung der Dichte von Knochen bleibt häufig unentdeckt und ohne jegliche Symptome bis es zu irreparablen Schädigungen kommt. Worauf Sie bei Ihrer Knochengesundheit deshalb besonders achten sollten:

### **Was ist Knochenschwund oder Osteoporose?**

Knochenaufbau sowie auch der Abbau ist ein gesunder Kreislauf der ständigen physiologischen Entwicklungsstadien. Der Fachbereich der Osteologie beschäftigt sich damit. Bei einem gesunden Menschen hält sich beides in einer gewissen Balance. Hat man aber Osteoporose – und davon sind nicht nur Frauen betroffen! – wird mehr Knochenmasse abgebaut als wieder nachproduziert wird. Das Gleichgewicht ist also aus den Fugen geraten, was immens die Knochen schwächt und vermehrt kann das menschliche Skelett an diesen Stellen die Körpermasse nicht mehr tragen und es kommt zu Knochenbrüchen.

### **Ursachen für Osteoporose**

Dieser Knochenschwund gilt im Allgemeinen als typische Frauenkrankheit, die hormonell bedingt

ist, doch ist das doppelt falsch! Aber dennoch kann zum Ersten Osteoporose auch krankheitsbedingt auftreten und Zweitens sind rund 20 Prozent der betroffenen Patienten auch Männer. Bei alten Menschen jenseits des 70. Lebensjahres ist der Knochenumsatz generell verlangsamt. Auch dies kann zu ("low turnover"-) Osteoporose führen. Männer leiden aber vermehrt unter dieser Art Osteoporose. Zwar stimmt es, dass ältere Frauen durch den Mangel an dem Östrogen-Hormon, auch gleichzeitig weniger Osteoblasten (knochenaufbauende Zellen) produzieren. So entsteht ein Überhang der Osteoklasten (knochenabbauende Substanzen). Aber ist die Zahl der Betroffenen im Alter von über 70 bei den Männern viel höher, die altersbedingte Osteoporose erleiden, als bei den Frauen.



## **Was sind Indikatoren für eine Osteoporose**

Die Lebensweise beeinträchtigt die Ausbildung einer Knochenschwäche:

- Wenn Sie sich zu wenig bewegen.
- Wenn Sie sich wenig an der frischen Luft in der Sonne aufhalten.
- Wenn Sie Mangelerscheinungen durch die falsche Ernährung haben.
- Wenn Sie Genussmitteln wie Koffein, Nikotin und Alkohol zu sich nehmen.

Die Veranlagung bestimmt die Risikogruppe von Knochenschwund:

- Wenn Sie ein heller, rotblonder Typ sind.
- Wenn Sie einen zarten Körperbau besitzen.
- Wenn Sie als Frau erst spät Ihre erste Regel und früh die letzte Regel bekommen haben.

Erkrankungen als Disposition für Knochenschwund:

- Wenn Sie unter Darmerkrankungen mit Malabsorptionssyndrom leiden.
- Wenn Sie chronische Haut-, Nieren oder Lebererkrankungen leiden (sind wichtig für Vitamin D Verarbeitung).
- Wenn Sie zuckerkrank sind (Diabetes mellitus).
- Wenn Sie irgendwelche hormonellen Störungen haben wie beispielsweise der Schilddrüsenfunktion oder der Nebennierenüberfunktion.
- Wenn Sie die Paget-Krankheit haben.
- Wenn Sie unter Rachitis leiden.

## **Was kann man dagegen tun?**

Im Allgemeinen sollte man sich gesund ernähren und dadurch Mangelerscheinungen vorbeugen.

Dabei gilt unbedingt Hände weg von den verführerischen Genussmitteln wie Kaffee, Zigaretten und auch Alkohol, da diese wahre Mineralstoffräuber sind und auf Dauer eine Nährstoff-Mangelerscheinung hervorrufen können. Neben dieser richtigen und ausgewogenen Ernährung (Studie von 2008) gilt es sich viel zu bewegen und auch an der frischen Luft aufzuhalten, denn nur da kann man im Sonnenschein das für die Knochen so wertvolle Vitamin D absorbieren. Nur 15 Minuten pro Tag reichen da bei Sonnenschein schon aus, um den Tagesbedarf zu decken!