

## „Der Muskel ist der beste Freund im Alter“

Weltosteoporosetag. Oft wird Osteoporose erst spät diagnostiziert. Wie man dem Knochenabbau vorbeugen kann.

Von Martina Marx

Die typische Osteoporose-Patientin, der typische Patient, ist meistens sportlich, ernährt sich ausgewogen, führt ein gesundes Leben“, erzählt Internistin und Stoffwechselexpertin Karin Amrein. Die Diagnose Osteoporose kommt für viele als Schock, und sie fragen die Expertin: warum ich? „Das Risiko für diese Erkrankung ist sehr hoch ist“, antwortet Amrein. Jede zweite Frau und jeder fünfte Mann ist vom fortschreitenden Knochenabbau betroffen. In Österreich wird geschätzt, dass 370.000 Frauen und 90.000 Männer betroffen sind.

Osteoporose schreitet über Jahre hinweg voran, oft unbemerkt. Dabei nimmt die Dichte sowie die Festigkeit der Knochen ab, und zwar in einem größeren Ausmaß, als dies bei gesunden Menschen im Zuge der Alterung der Fall ist. In Folge wird das Skelett instabiler, Knochen brechen leichter. Späte Anzeichen können eine Ver-

ringerung der Körpergröße oder Rückenschmerzen durch unerkannte Wirbelbrüche sein. Oft ist aber ein klassischer Knochenbruch das erste Symptom. Das Risiko steigt mit fortschreitendem Alter, aber man kann effektiv vorbeugen. „Deswegen ist es wichtig, über sein Risiko Bescheid zu wissen“, sagt Amrein. Das sollte rund um den 50. Geburtstag bzw. die Menopause passieren.

Zwei Fragen kann man für sich selbst beantworten: Gibt es in der Familie Brüche, die auf Osteoporose zurückzuführen sind? Das sind Brüche, die nach Stürzen aus stehender Höhe erfolgt sind. „Bis zum Beweis des Gegenteil ist hier Osteoporose als Ursache anzunehmen“, sagt die Expertin. Die zweite Frage: Habe ich selbst schon einen Bruch gehabt, der jemand anderem so nicht passiert wäre? Hat man den Verdacht, an Osteoporose zu leiden, sollte man sich an seinen Hausarzt, seine Hausärztin bzw. einen Osteoporose-Experten wenden. Dieser kann zur weiteren Abklä-

rung eine Knochendichtemessung anordnen und klinische Risikofaktoren erheben.

Doch was bestimmt das Risiko? Zum einen die familiäre Vorbelastung. Ebenso erhöhen die hormonellen Veränderungen der Menopause das Osteoporose-Risiko. Selbes gilt auch für einige Vorerkrankungen, etwa Diabetes, Zöliakie, rheumatische Erkrankungen oder Brustkrebs. Auch bei Laktoseintoleranz ist die Wahrscheinlichkeit zu erkranken, erhöht. Ein Risikofaktor sind auch bestimmte Medikamente, darunter Cortison oder sogenannte Säureblocker, die im Falle von Reflux verschrieben werden.

Positiv ist, dass man das Risiko selbst beeinflussen kann: Zum einen wäre die Ernährung zu nennen. So sollte man darauf achten, ausreichend Eiweiß und Kalzium zu sich zu nehmen. Vor allem bei Menschen, die unter Laktoseintoleranz leiden, kann das schwierig werden. Amrein rät, nicht auf spezielle vermarktete Protein-Produkte zurückzugrei-

fen. „Diese sind meist hoch verarbeitet und stark zuckerhaltig.“ Sie rät auf natürliche Eiweißquellen zurückzugreifen: griechisches Joghurt und Skyr, Nüsse, Eier oder aber Tempeh, Tofu oder auch Soja-Granulat. Grundsätzlich sollte ein erwachsener Mensch täglich rund ein Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht zu sich nehmen.

Für starke Knochen ist auch Kalzium, das vor allem in Milch und Milchprodukten enthalten ist, essenziell. Doch dafür braucht es einen ausreichend hohen Vitamin-D-Spiegel. Denn die Kalziumaufnahme aus der Ernährung funktioniert nicht, wenn man unter Vitamin-D-Mangel leidet. „Vitamin D ist kein Wundermittel, aber es ist eine wichtige Grundvoraussetzung“, sagt Amrein. Rauchen kann den Knochenabbau ebenso beschleunigen wie übermäßiger Alkoholkonsum.

Vorbeugen bzw. das Fortschreiten der Osteoporose verlangsamen, kann man durch Bewegung. „Vor allem Frauen konzentrieren sich eher auf Ausdauersportarten, aber Kraft-, Koordinations- und Gleichgewichtstraining ist in Bezug auf Osteoporose noch

wichtiger.“ Laufen, schnelles Gehen, aber auch Hüpfen bzw. Seilspringen wirken sich positiv aus. Zweimal pro Woche sollte man Krafttraining betreiben, „mit wenigen Wiederholungen, dafür mehr Gewicht“, betont Amrein. Denn es ist wichtig, Muskelkraft wie auch -masse zu erhalten. Denn: Schwächen die Muskeln, geht das mit einem deutlich erhöhten Sturz- und Knochenbruchrisiko einher. „Der Muskel ist der beste Freund im Alter“, betont die Expertin.



Karin Amrein, Internistin und Stoffwechselexpertin  
LKH GRAZ



„Krafttraining ist in Bezug auf Osteoporose wichtiger als Ausdauersport.“

Karin Amrein, Internistin und Stoffwechselexpertin an der MedUni Graz

„Mit Krafttraining kann man Osteoporose entgegenwirken.“

370.000

Frauen und 90.000 Männer dürften laut Schätzungen in Österreich an Osteoporose leiden. Jede zweite Frau und jeder fünfte Mann ist vom fortschreitenden Knochenabbau betroffen.

5

Jahre: Aufgrund der explodierenden Zahl der Keuchhusten-Fälle in Österreich soll der Impfschutz nun alle fünf Jahre aufgefrischt werden.



### AUS DER APOTHEKE

#### Wie man Babys vor RSV schützt

Das respiratorische Synzytial-Virus (RSV) verursacht Atemwegserkrankungen, die bei Säuglingen sehr schwer verlaufen können. Um Babys zu schützen, sollten Menschen-

ansammlungen und Kontakte zu Erkrankten gemieden werden. Für Schwangere im letzten Trimenon und für Senioren gibt es eine Impfung. Kornelia Baumgartner, Apothekerin

### ANTIBIOTIKA

#### Resistenzen alarmieren Experten

Die Ausbreitung von Resistenzen gegen Antibiotika sorgt für Alarm: „Wir sind dabei, die Errungenschaften der modernen Medizin zu verlieren und in die Zeit vor

Entdeckung des Penicillins zurückzufallen“, sagte Mathias Pletz, Präsident der Paul Ehrlich-Gesellschaft. Es brauche einen zurückhaltenden Einsatz von Antibiotika.

### PSYCHISCHE GESUNDHEIT

#### Bessere Versorgung gefordert

Der Dachverband pro mente Austria kritisiert die schlechte Versorgung psychisch Kranker. „Wer sich den Wahl- arzt leisten kann, wird halbwegs gut versorgt. Für alle

anderen wird die Versorgung immer schwieriger“, sagt Vizepräsident Georg Psota. So warte man in der Steiermark sechs Monate auf einen Termin beim Kassen-Psychiater.