

Auf die Vorsorge kommt es an

Mostafa Beizai über Volkskrankheit Osteoporose – »Versorgungssituation nicht optimal«

Alsfeld (pm). »Osteoporose ist eine Volkskrankheit; sie kommt, das ist ein ganz natürlicher altersbedingter Vorgang«, sagt Dr. Mostafa Beizai. »Behandeln kann man sie nicht, nur verhindern und verzögern.« Was genau man machen kann, um das Risiko, am sogenannten »Knochenschwund« zu erkranken, zu minimieren, das erklärte der Sektionsleiter Wirbelsäulenchirurgie am Alsfelder Kreis Krankenhaus, beim Vortragsabend des Jahres, zu dem wieder der Förderverein des Krankenhauses eingeladen hatte.

Bei Osteoporose handelt es sich um eine Stoffwechselerkrankung. Die Knochenmasse, die Dichte, nimmt ab, die Struktur wird porös, die Knochen werden brüchig. Selbst kleinere Stürze, manchmal sogar das Heben oder Tragen von schwereren Gegenständen, können bereits zu Brüchen führen – oft an der Wirbelsäule oder am Oberschenkelhals.

Viele Patienten merken zunächst gar nicht, dass sie an Osteoporose erkrankt sind, haben keinerlei Beschwerden – bis die Knochen nicht mehr stabil sind und spontan brechen. Und selbst Brüche werden von manchen nicht bemerkt, dabei gibt es laut Beizai eindeutige Indizien: chronische Rückenschmerzen etwa oder der typische Rundrücken und damit einhergehend eine abnehmende Körpergröße oder eine eingeschränkte Bewegungsfähigkeit.

Allein in Deutschland leiden sechs Millionen Menschen an Osteoporose, jährlich gibt es rund 330 000 Brüche, davon 160 000 an der Wirbelsäule oder am Schenkelhals. 30 000 ältere Menschen sterben, so die Zahlen, die sich hinter der Volkskrankheit verbergen. Therapien aber, so Mostafa Beizai, sind vernachlässigt worden. »Die Versorgungssituation ist nicht optimal.«

Wichtig ist daher vor allem eine vernünftige Vorsorge. Da ist zunächst eine gesunde und ausgewogene Ernährung zu nennen, auf Nikotin, Alkohol und Kaffee sollte man verzichten. Dr. Beizai rät zudem dringend zu ausreichender und regelmäßiger Bewegung. »Ein aufrechter Gang ist die beste Therapie.« Spaziergänge oder Nordic Walking – am besten an der frischen Luft. Denn der Körper benötigt neben dem für das Skelettsystem wichtigen Calcium auch Vitamin D. Von daher sollte man mindestens eine halbe Stunde am Tag Gesicht und Arme der Sonne aussetzen – wenn sie denn scheint.

Der Sektionsleiter für Wirbelsäulenchirurgie gab den zahlreichen interessierten Zuhörern zudem ganz praktische Tipps mit an die Hand. Osteoporosepatienten sollen ihre Medikamente überprüfen, gerade Beruhigungsmittel können Stürze begünstigen. Sie soll-

ten zu Stock oder Rollator greifen und die Sehhilfen überprüfen lassen, um ein Hinfallen zu vermeiden. Um rutschige Flächen sollten sie einen Bogen machen, möglicherweise Teppiche aus der Wohnung entfernen, um ein Stolpern zu verhindern.

Schließlich gibt es noch die Möglichkeit, die Erkrankung mit Medikamenten zu verzögern. Es gibt, so der Experte, mehrere Präparate, die den Knochenabbau hemmen.

Wer fürchtet, an Osteoporose erkrankt zu sein, der soll sich zunächst an seinen Hausarzt wenden, der ihn zur Knochendichtemessung schickt. Mit den Ergebnissen kann der Patient dann Beizai am Krankenhaus aufsuchen und die weitere Behandlung besprechen. Da bei der Osteoporose Hormone eine große Rolle spielen, müssen Frauen übrigens schon zehn Jahre früher als Männer damit rechnen, zu erkranken.