

Nachrichten



Bewegung und Sonne helfen den Knochen

Chefarzt-Vortrag im Elbe Klinikum: Osteoporose - eine Volkskrankheit mit schmerzhaften Folgen

Buxtehude (reh). Um eine der häufigsten Volkskrankheiten ging es bei der Vortragsreihe von Elbe Klinikum, VHS und TAGEBLATT im Buxtehuder Elbe Klinikum: Die Osteoporose. Der Chefarzt der Inneren Medizin, Dr. Udo Wierschem, sprach über Symptome, Diagnostik und Behandlungsmöglichkeiten.

Osteoporose - das Wort setzt sich aus Os für Knochen und porose für porös zusammen. Die Osteoporose ist eine

Stoffwechselerkrankung des Knochens, die ihn porös macht. Die Knochen-fressenden Zellen sind gegenüber den Knochen-bildenden Zellen in der Überzahl. "Das ist wie mit dem Eiffelturm: Wenn ein paar Querstreben fehlen, stürzt er ein", so Dr. Wierschem.

Weltweit sind an Osteoporose etwa 100 Millionen Menschen erkrankt, in Deutschland sechs bis sieben Millionen. Doch welche Menschen sind besonders anfällig für Osteoporose? "Wir werden sie alle bekommen, wir müssen nur alt genug werden", so Dr. Wierschem. Auch junge Menschen können an Osteoporose erkranken. Vorbeugungsmaßnahmen: Regelmäßige Bewegung, gesunde Ernährung mit viel Obst und Gemüse und vor allem kein Nikotin: "Das ist das stärkste Gift, das verhindert, dass gesunde Substanzen vom Körper aufgenommen werden", erklärte der Mediziner. Aber auch übermäßiger Konsum von Alkohol, Kaffee, Colagetränken, Zucker und Salz können zur Osteoporose führen. Und bei Frauen Hormonmangel, etwa weil die Eierstöcke entfernt wurden, bei Magersucht oder nach der Menopause. Auch Frauen, die nie gestillt haben, sind anfällig. Verschiedene Krankheiten, etwa Rheuma, können zur Osteoporose führen und die Einnahme von Kortison. Und: Osteoporose ist vererbbar.

Woran erkennt ein Mensch, ob er Osteoporose hat? Unter anderen haben die Patienten oft starke Schmerzen im Verlauf der Wirbelsäule, einen Buckel oder können den Kopf nicht zurückneigen. Auch häufige Stürze können ein Anzeichen sein. Der Arzt stellt die Krankheit durch Untersuchung des Körperbaus des Patienten sowie eine Knochendichtemessung und Röntgenuntersuchung fest.

Was ist zu tun, wenn jemand Osteoporose hat? Dr. Wierschem: "Die Grundlage jeglicher Therapie ist Bewegung." Das sei schwierig, denn "wer Schmerzen hat, will sich nicht bewegen, bleibt zu Hause, isoliert sich und verliert an Lebensqualität". Deshalb sei es erlaubt, zu Schmerzmitteln bis hin zum Morphin zu greifen: "Es ist unethisch, einen Menschen leiden zu lassen." Aber auch Kalzium, Hormone und Fluoride werden oft gegeben. Und noch ein einfacher Tipp: An die frische Luft und in die Sonne gehen. Dann produziert der Körper Vitamin D, das ebenfalls für die Knochenproduktion benötigt wird.

08.08.2009

 Artikel drucken

Fenster schließen

© Zeitungsverlag Krause GmbH & Co. KG