

MEDIENINFORMATION

Osteoporose wird oft nicht ernst genommen

Osteoporose – Rund 700.000 Österreicher sind von Knochenschwund betroffen. 2/3 der Patienten sind Frauen über 80 Jahren. „Durch den hormonellen Wechsel in der Menopause steigt das Risiko für Osteoporose“, warnt Dr. Stella Daskalakis von der Akutgeriatrie im Klinikum Klagenfurt am Wörthersee.

Grundsätzlich können aber alle Altersgruppen betroffen sein. Risikofaktoren sind unter anderem Rauchen, Alkoholkonsum, Bewegungsmangel, Untergewicht und calciumarme Ernährung. Aber auch eine Schilddrüsenüberfunktion, Zyklusstörungen eine frühe Menopause oder Diabetes begünstigen aber auch die Krankheit.

Alarmierend: „75 Prozent der Betroffenen erhalten noch immer keine Therapie. Osteoporose wird auch in Österreich noch häufig bagatellisiert“, warnt Daskalakis. Dabei kann die Krankheit schwerwiegende Folgen haben. „50% der Patienten, die einen Unterschenkelhalsbruch erleiden, sterben innerhalb eines Jahres“, sagt die Ärztin. Grund: Durch die Fraktur werden Betroffene oft bettlägerig, schwach und dadurch anfällig für Keime. Daskalakis: „Die Patienten versterben dann an den sekundären Folgen des Bruchs. Zum Beispiel an einer Lungenentzündung.“

Die Medizinerin rät daher zur Vorbeugung: Vor allem Menschen über 65 Jahren sollten sich über die Wintermonate Vitamin D (Sonnenvitamin) verschreiben lassen. Es baut die Muskel und Knochen auf. „Das ist wichtig für die Mobilität und wirkt Sturzpräventiv“, erklärt Daskalakis. Des Weiteren rät sie zu calciumreicher Ernährung, den Konsum von Milch und Milchprodukten sowie ausreichender Bewegung. (Drei Mal pro Woche, 20 Minuten schnelles Gehen). Zusätzlich können Interessierte spezielle Osteoporosegymnastik ausüben.

Erste Symptome für Osteoporose sind akute Rückenschmerzen, eine Größenabnahme von rund zehn Zentimeter (die Wirbelsäule zieht sich zusammen!) und natürlich Knochenbrüche. Die Krankheit bringt Betroffene in einen Teufelskreis: Nach dem ersten Sturz/Knochenbruch, werden Patienten oft ängstlich und inaktiv. Oft kommt es zu wiederholten Stürzen, die Betroffenen ziehen sich zurück, werden dadurch zunehmend isoliert, haben Schmerzen und verlieren ihre Selbständigkeit.

Früherkennung ist aus diesem Grund entscheidend. Die Krankheit gilt als nicht heilbar, kann aber gestoppt werden.

Am Welt-Osteoporosetag, dem 20. Oktober, sollte daher intensiv auf das Leben mit der Krankheit, Früherkennung, Therapien und Vorbeugung eingegangen werden.