

Marburger Arzt warnt, dass die Erkrankung sogar tödlich enden kann

# Knochenschwund ist kein unabwendbares Schicksal

Von Günther Koch (0 64 21) 16 99 90  
[redaktion.mnz@mail.mittelhessen.de](mailto:redaktion.mnz@mail.mittelhessen.de)

Marburg. Osteoporose ist eine Schwächung der Knochen- substanz, die Menschen anfällig macht für Brüche. Sie ist schon so eine Art Volkskrankheit, unter der Frauen und Männer gleichermaßen leiden, wenn auch nicht gleich häufig, sagt Privatdozent Dr. Peyman Hadji von der Klinik für Gynäkologie der Philipps-Universität in Marburg.

„Knochensubstanz“, sagt der Arzt, „wird ständig ab- und aufgebaut. Der Knochen kann sich dadurch auf die verschie- denen Belastungen im Laufe des Lebens einstellen. Norma- lerweise wird ebensoviel Kno- chensubstanz auf- wie abge- baut.“ Doch nach den Wech- seljahren kommt es bei jeder Frau wegen des Hormonman- gels zu einem Ungleichge- wicht. Besonders in den ersten 15 Jahren nach den Wechsel- jahren lässt die Knochendich- te nach. Beträgt dies ein Prozent pro Jahr, steigt das Risiko für Osteoporose. Mit bedingt durch zusätzliche Fak- toren und Erkrankungen wie Kalzium- und Vitamin-D-Man- gelernährung, Bewegungs- mangel oder hochdosierte Kor- tisonaufnahme kommt es laut

Peyman Hadji bei jeder dritten Frau nach den Wechseljahren zu einem osteoporotischen Knochenbruch.

Die endgültige Diagnose stellen Ärzte durch die, wie sie sie nennen, „Osteodensito- metrie“, bei der die Knochendichte bestimmt werden kann. Es gibt eine Vielzahl von Erkrankungen des Stützappa- rates, manche auch mit durch- aus schwerwiegenden Folgen

für die Betroffenen, beispiele- weise rheumatoide Arthritis oder Morbus Bechterew. „Osteoporose“, warnt Peyman Hadji, „ist eine schwere Er- krankung, die häufig mit Inva- lidität oder sogar tödlich en- det. Der Leidensweg ist manchmal besonders schwer, da die Schmerzen durch die Knochenbrüche jede Bewe- gung zur Qual machen.“

Insbesondere die Vererbung spielt dabei eine große Rolle. Lag oder liegt eine entspre- chende Erkrankung der Mut- ter, Oma oder Schwester vor, so erhöht sich das Risiko der betreffenden Frau um 50 Pro- zent. Und doch: „Osteoporose ist kein unabwendbares

Schicksal“, macht der Medizi- ner Mut. „Jeder Mensch kann durch eine knochengesunde Lebensweise der Erkrankung vorbeugen, beispielsweise durch die richtige kalziumrei- che Ernährung und ausrei- chende Bewegung.“ Die emp- fohlene Kalziumzufuhr für Männer und Frauen beträgt ein Gramm. „Nach den Wech- seljahren“, betont der Arzt, „sollte bei Frauen die Kalzi- umzufuhr auf 1,5 Gramm ge- steigert werden.“ Frauen in der Schwangerschaft und Still- zeit benötigen mehr Kalzium, etwa zwei Gramm. Milch und Käse sind die wichtigsten Kalziumlieferanten, es gibt auch kalziumreiche Mineral- wässer oder Brausetabletten in der Apotheke, beispielsweise für Menschen, die keine Milchprodukte vertragen. Die wichtigsten Kalziumräuber sind laut Hadji oxalsäurehaltige Nahrungsmittel wie Rha- barber, Spinat oder Mangold. Vor allem Phosphor verhin- dert die Aufnahme von Kalzi- um aus dem Darm, er ist in

Cola-Getränken, Wurstwaren oder in Konservierungsstoffen von Fertiggerichten enthalten.

Auch Vitamin D ist ein wichtiger Faktor in der Ver- meidung einer Osteoporose: Es hilft, das Kalzium in den Knochen einzubauen. Zum Thema „Volkskrankheit Osteo- porose“ informiert Dr. Peyman Hadji heute ab 14.30 Uhr im Software-Center an der Frank- furter Straße. Die Veranstat- tung findet in Kooperation mit der Einhornapotheke und dem Deutschen Grünen Kreuz statt.

---

*Im Interview, das Sie mor- gen lesen, geht der Arzt noch ausführlicher auf die Krank- heit ein. Information: Privat- dozent Dr. Peyman Hadji, Arbeitsbereich Menopause/ Gynäkologische Osteologie, Klinik für Gynäkologie, Gynä- kologische Endokrinologie und Onkologie, Pilgrimstein 3, 35037 Marburg, © (06421) 28 64 442. Deutsches Grünes Kreuz, Schuhmarkt 4, 35037 Marburg, © (0 64 21) 29 30.*

## Frauen stärker betroffen

Experten schätzen, dass gegenwärtig vier bis sechs Millionen Menschen hierzulande an Knochenschwund leiden. Frauen erkranken besonders häufig daran. Das Verhältnis Frau/Mann beträgt 4:1, da bei Frauen der Abbau von Knochenmasse nach den Wechseljahren durch den Hormon- mangel deutlich beschleunigt ist und Frauen eine um mehr als zehn Jahre höhere Lebenserwartung aufweisen.