

Auch Männer leiden unter der Frauenkrankheit Osteoporose

Heute Informationsveranstaltung zum Thema Knochengesundheit

Jeder achte Mann hat ein bei Frauen weit verbreitetes Leiden: Osteoporose. Bei einer Infoveranstaltung im Marburger Software Center gibt es Tipps zur Diagnostik, Therapie und Vermeidung der Krankheit.

von Gianfranco Fain

Jede dritte Frau leidet an Osteoporose, der Krankheit die früher Knochenschwund genannt wurde. Bei Menschen, die an Osteoporose erkranken, nimmt die Knochenmasse ab und die Struktur des Knochens verschlechtert sich. Als spürbare Folge kommt es im Spätstadium zu Knochenbrüchen.

Osteoporose ist heute ein weltweites Gesundheitsproblem, allein in Deutschland leiden laut Schätzungen bis zu sechs Millionen Menschen an der heimtückischen Krankheit, davon sind 80 Prozent weiblichen Geschlechts, wobei 30 Prozent aller Frauen nach der Menopause an Osteoporose erkranken.

Dagegen sind rund eine Million Männer in Deutschland Osteoporose-Patienten, die zwar seltener betroffen sind, doch mit schwerwiegenden Folgen rechnen müssen. Denn bei Männern liegt das Risiko,

Ihr Osteoporose-Risiko:		ja	nein
1. Leiden Sie unter Rückenschmerzen, zum Beispiel beim Heben, Tragen, lange Stehen, Laufen oder Sitzen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
2. Haben Sie sich bei einem geringfügigen Unfall einen Knochen gebrochen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3. Hat jemand in Ihrer näheren Verwandtschaft Osteoporose?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
4. Haben oder hatten Sie eine Schilddrüsenüberfunktion? eine Schilddrüsenunterfunktion?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
5. Nehmen oder nahmen Sie häufiger Cortison-Präparate ein, zum Beispiel wegen einer Allergie oder Asthma? (zum Beispiel Prednison, Cortison, Dexamethason)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
6. Mussten Sie sich einer Chemotherapie unterziehen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
7. Besteht bei Ihnen eine Milchunverträglichkeit?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
8. Leben Sie ohne regelmäßige sportliche Betätigung?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
9. Üben Sie eine vorwiegend sitzende Tätigkeit aus?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
10. Trinken Sie regelmäßig Alkohol?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
11. Rauchen Sie?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
12. Besteht bei Ihnen eine chronische Magen-Darm-Erkrankung?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Sollten Sie mehr als 3 Risikofaktoren mit „Ja“ beantworten, sprechen Sie Ihren Hausarzt bei Ihrem nächsten Besuch auf diesen Fragebogen an.

Quelle: Universitätsklinik Marburg 

Die Tabelle dient zur Einschätzung des persönlichen Osteoporose-Risikos. Bei mehr als 3 „Ja“-Antworten den Hausarzt befragen!

nach einem Oberschenkelhalsbruch - Schenkelhalsfrakturen sind die schwerwiegendste Folge der Osteoporose - innerhalb eines Jahres zu sterben aus un-

bekanntem Gründen höher als das der Frauen. Osteoporose ist jedoch kein unabwendbares Schicksal. Mit einer knochenbewussten Lebensweise kann

jeder der schleichenden Krankheit vorbeugen. Auch Erkrankte können durch eigene Initiative und mit ärztlicher Hilfe den Verlauf der Erkrankung positiv beeinflussen.

Ein Schritt zur Vorsorge ist, die Gefährdung durch Osteoporose zu kennen, das eigene Risiko zu überprüfen und gegebenenfalls die Lebensgewohnheiten zu verändern. Dabei hilft die nebenstehende Checkliste. Sind nach Beantwortung der Fragen mehr als drei „Ja“ angekreuzt, sollte beim nächsten Besuch des Hausarztes auch das Thema Osteoporose angesprochen werden.

- Die Informationsveranstaltung zum Thema „Knochengesundheit“ findet heute im Software Center von 14.30 bis 17 Uhr statt. Themen sind die Osteoporose des Mannes, Möglichkeiten der Diagnostik und Therapie, Aktiv gegen Osteoporose durch Ernährung, Bewegung und Selbsthilfegruppen, Fragen und Diskussion.

Referenten sind: Privatdozent Dr. Peyman Hadji und Professor Peter Kann von den Universitätskliniken Marburg.

Veranstalter ist die Klinik für Gynäkologie, gynäkologische Endokrinologie und Onkologie der Philipps-Universität Marburg in Kooperation mit der Einhorn Apotheke.