

Jede dritte Frau trifft Knochenschwund im Alter

Vorbeugen ist das beherrschende Thema am Welt-Osteoporose-Tag • Vielfältiges Angebot heimischer Interessengruppen

Wie können die Folgen der Knochen-Krankheit Osteoporose verhindert werden? Tipps dazu gibt es auf einer Informationsveranstaltung im Marburger Software-Center am 7. November.

von Gianfranco Fain

Heute ist der Welt-Osteoporose-Tag, an dem viele Initiativen auf den Kampf gegen die Knochen-Krankheit hinweisen. Denn fünf bis sieben Millionen Menschen in Deutschland leiden unter Knochenschwund.

Die Folgen der schleichenden Knochen-Erkrankung Osteoporose treten bei jeder dritten Frauen erst im Alter auf. Dann brechen die Knochen, weil sie nicht mehr die nötige Stabilität, Belastbarkeit und Elastizität haben.

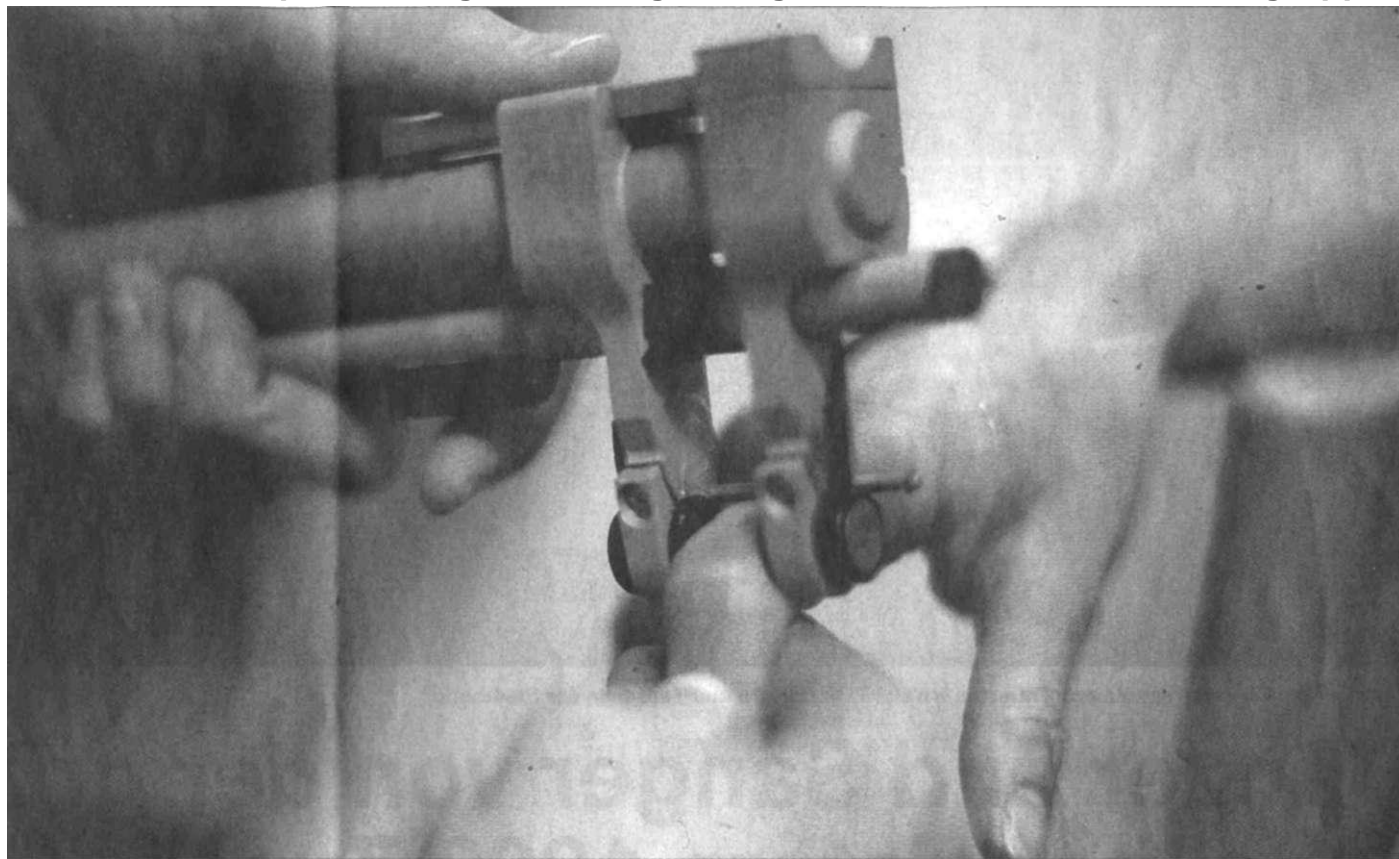
Besonders gefährdet sind Frauen nach den Wechseljahren, weil die nachlassende Produktion von Sexualhormonen im Körper das Zusammenspiel der Zellen beim ständigen Umbau des Knochengewebes durcheinander bringt. Dadurch können das Volumen der Knochen verringert und deren

können als Folge zu Osteoporose führen, zum Beispiel wenn Asthmatiker über eine lange Zeit Kortison einnehmen müssen.

Da das diagnostische Mittel der Knochendichtemessung nicht mehr zu den Regelleistungen der Krankenkassen gehört und somit von den Patienten selbst gezahlt werden müsste, bleibt als preiswertestes Mittel die Prävention.

Tipps zur Prävention im Software-Center

Wie vorgebeugt werden kann, erfahren Interessierte bei einer Veranstaltung der Marburger Einhorn Apotheke am 7. November. In Zusammenarbeit mit zwei Ärzten, drei Ernährungsberaterinnen sowie Vertreter des Instituts für Motologie der Universität Marburg wird von 15 bis etwa 18 Uhr an mehreren Ständen im Software-Center ein Programm geboten, dessen Schwerpunkt die Praxis zum Mitmachen bildet. Nach einem kurzen allgemein verständlichen Vortrag zum Thema Osteoporose durch Dr. Peyman Hadj von der Frauenklinik der Marburger Uni-



Mit modernen Verfahren wie der Osteosonometrie wird per Ultraschall die Knochenstabilität gemessen. Ohne Strahlenbelastung können so Anzeichen für eine Osteoporose gesammelt werden.

Archivfoto

chen verringert und deren Struktur geschwächt werden.

Zu weiteren Risikogruppen zählen Menschen, die zum Beispiel eine Entzündung im Darm oder eine Überfunktion der Schilddrüse haben. Auch Behandlungen von Erkrankungen

enklidik der Marburger Universität demonstrieren Hadj und der Marburger Internist Dr. Wiegand Müller-Brodmann eine Knochendichtemessung per Ultraschall. Anschließend bieten die beiden Ärzte einer begrenzten Teilnehmerzahl ei-

STICHWORT: Ratgeber

Das Kuratorium Knochengesundheit gibt einen Osteoporose-Pass heraus. In diesem Nachweisheft können Vorsorge-, Diagnostik- und Therapieaktivitäten festgehalten werden, damit die Ärzte ihre Tätigkeiten besser koordinieren können.

Der Patientenpass ist gegen 5 Mark in bar sowie einen mit 2,20 Mark frankierten Rückumschlag erhältlich bei: Kuratorium Knochengesundheit, Stichwort Patientenpass, Leip-

ziger Straße 6, 74889 Sinsheim.

- Der Bundesselbsthilfeverband für Osteoporose verschickt Informationen und Anschriften der örtlichen Gruppen. Anschrift: Kirchfeldstraße 149, 40125 Düsseldorf, Telefon: 02 11 / 31 91 65, Fax: 02 11/33 22 02.

- Weitere Informationen wie einen Risiko-Fragebogen gibt es im Internet unter www.osteoporose.com.

- Das Deutsche Grüne Kreuz

ne Dichtemessung sowie die Ermittlung der persönlichen Risikofaktoren an. Wer teilnehmen möchte, muss sich bei der Einhorn Apotheke anmelden. Etwa zeitgleich zeigen Dr. Ma-

bietet gegen Einsendung eines mit 1,50 frankierten DIN A5-Umschlages zwei Broschüren zur Vorbeugung, Behandlung und Schmerztherapie, ein Falblatt mit kalziumreichen Rezepten sowie einen Risikotest an. Anschrift: DGK, Postfach 1207, 35002 Marburg.

Außerdem ist Freitag, 20. Oktober, von 9 bis 13 Uhr eine Hotline geschaltet, an der Experten Auskunft zu Prävention, Diagnostik und Therapie geben.

rienne Eisenburger vom Institut für Motologie der Marburger Universität Übungen zum Mitmachen für „knochenbewusste Bewegungen und die Ernährungsberaterinnen Ulrike Hardt, Martina Becker und Susanne Zelher geben Tipps zur vorbeugenden Ernährung gegen Osteoporose.

Sowohl die Motologen als auch die Ernährungsberaterinnen bieten in Zusammenarbeit mit der Einhorn-Apotheke in deren Seminarräumen Folgeveranstaltungen an. Die Motologen laden außerdem auch zur Teilnahme an ihren ständigen Übungsstunden ein.

- Die Veranstaltung zum Thema Osteoporose findet am Dienstag, 7. November, ab 15 Uhr im Software-Center Marburg statt. Anmeldung für die Knochendichtemessung bei der Einhorn Apotheke, Telefon 064 21 / 6 75 54.

STICHWORT: Osteoporose

In der Medizin wird die primäre und die sekundäre Osteoporose unterschieden. Bei der primären Form handelt es sich um eine Erkrankung, die keine erkennbare Ursache für das Auftreten der verminderten Knochenmasse aufweist.

Die sekundäre Osteoporose steht im Zusammenhang mit einer anderen Erkrankung, die zur Minderung der Knochenmasse führt. Diese Form ist vor allem beim Mann häufiger. Als Grunderkrankungen für eine sekundäre Osteoporose sind am häufigsten entzündliche Gelenkerkrankungen wie Arthritis, der systemische Lupus, Überfunktionen der Nebenschilddrüse

und der Schilddrüse, Mangelernährung und entzündliche Darmerkrankungen, die zu verschlechterter Aufnahme von Nährstoffen führen. Ursache können auch chronisches Nierenversagen, Tumore und Nebennieren-Überfunktion sein. Wer Kortison nehmen muss, hat ebenfalls ein stark erhöhtes Osteoporose-Risiko.

Bei Männern ist oft ein Mangel am männlichen Hormon Testosteron Auslöser. Immerhin weisen 20 Prozent aller älteren Männer diesen Mangel auf. Die Ärzte diskutieren, ob auch ein Östrogenmangel oder Mangel an Wachstumshormonen bei Männern die Ursache sein könnte.