

Michael Hartmann
- Heilpraktiker –
Bezirksstr. 6
63755 Alzenau
Tel: 06023 – 408 99 43

Osteoporose - Knochenschwund

"Man wird kleiner dabei. Bei mir waren es in der ganzen Zeit 9 Zentimeter." Das ist die eher scherzhafte Aussage eines Mannes, der an Osteoporose erkrankt ist.

Osteoporose oder Knochenschwund, ist die häufigste Knochenkrankheit in der BRD. Die Annahme, Osteoporose sei immer eine normale Folge des Alterungsprozesses, ist falsch. Auch jüngere Menschen können an Osteoporose erkranken. Allerdings kommt sie weitaus häufiger bei Menschen ab dem 40. Lebensjahr vor.

Nach bisherigen Erkenntnissen erkrankten ca. 15 Prozent aller Männer und 50 Prozent aller Frauen an Osteoporose. Durch die Sensibilisierung der Bevölkerung und durch neue und genauere Diagnostik zeichnet sich aber heute ab, dass der Anteil der betroffenen Männer höher anzusetzen ist. Heute kann man sagen, dass Männer und Frauen gleichermaßen von Osteoporose betroffen sein können.

Erste Warnzeichen sind dumpfe Rückenschmerzen. Das liegt daran, dass sich der Verlust der Knochendichte an den Wirbelkörpern besonders deutlich zeigt. Noch immer werden heute Menschen mit dumpfen Rückenschmerzen zu selten auf Osteoporose hin untersucht. Erschwerend kommt hinzu, dass bei einem langsam verlaufenden Rückgang der Knochendichte, selten deutliche Schmerzen auftreten. Die Betroffenen gehen deshalb gar nicht erst zum Arzt. Erst, wenn sie einen Knochenbruch erleiden, wird ihre Erkrankung deutlich.

Die Knochenzellen, aus denen ein Knochen besteht, werden nach ihrer Funktion unterschieden. Die Knochenbildungszellen, die **Osteoblasten**, scheiden die Knochengrundsubstanz ab. Dies geschieht so lange, bis die **Osteoblasten** vollständig von der Knochengrundsubstanz eingeschlossen sind. Danach werden diese Zellen Osteozyten genannt. Die Osteoblasten bilden also fortlaufend neues Knochengewebe. Damit der Knochen nicht ständig weiterwächst, verfügt er über andere Zellen, die **Osteoklasten**, die das Knochengewebe wieder abbauen.

Während des gesamten Lebens wird Knochensubstanz auf- und abgebaut. Bis zum 35. Lebensjahr überwiegen die Aufbauprozesse und die Knochenmasse nimmt ständig zu. Danach vermindert sich die Knochenmasse normalerweise jährlich um etwa 1,5 %.

Bei der Osteoporose wird mehr Knochensubstanz abgebaut, als aufgebaut. Die Knochendichte nimmt ab. Die "Wabenstruktur" des Knochengewebes ist stark vergrößert und löchrig. Dadurch wird der Knochen instabil und ist wesentlich anfälliger für Knochenbrüche. Gefürchtet sind die Oberschenkelhalsbrüche, die häufig eine Folge von Stürzen sind.

Ursachen und Vorbeugung

Osteoporose ist eine Erkrankung, die vielfältige Ursachen haben kann. Meistens ist ein Zusammenwirken mehrerer Faktoren erforderlich, damit sich eine Osteoporose entwickelt. Die optimale Knochenmasse ist vom Alter abhängig. Andere Faktoren, die beim Aufbau einer gesunden Knochenmasse von Bedeutung sind, sind aber sehr wohl beeinflussbar. Dazu gehören:

- Gesunde und ausgewogene Ernährung. Kalzium und andere Mikronährstoffe müssen in ausreichender Menge zugeführt werden. Die Empfehlung für Kalzium lautet: 1000 mg/Tag für Erwachsene, 1500 mg/Tag für Schwangere, Stillende, Jugendliche in der Pubertät und Frauen nach den Wechseljahren. Vitamin D ist notwendig für die Aufnahme des Kalziums in die Knochen. Weiterhin sind Vitamin K für die Knochendichte und die Vitamine C und E für Knorpel- und Bindegewebe wichtig. Auch Spurenelemente, z. B. Zink, Mangan, Kupfer und Fluor, sind am Aufbau der Knochenmatrix beteiligt und deshalb für einen gesunden Knochenstoffwechsel

unverzichtbar. Eine übermäßige Zufuhr von tierischem Eiweiß begünstigt die Entstehung von Osteoporose.

- Bewegung. Ausreichende körperliche Bewegung fördert den Knochenaufbau. Sport, Gymnastik und/oder Krankengymnastik sind wichtige Bestandteile der Vorbeugung und der Behandlung.
- Sexualhormone. Bei Frauen sind die Östrogene, bei Männern Testosteron mitentscheidend für den gesunden Knochenaufbau.

Therapiegrundlagen bei Osteoporose

Eine Umstellung der Lebensweise ist für die Betroffenen ebenfalls erforderlich. Dazu gehört insbesondere die Ernährungsumstellung auf eine kalzium- und basenreiche Ernährung. Die Betroffenen müssen ebenfalls ihre Beweglichkeit steigern und das Risiko von Stürzen vermeiden lernen.

Als weiterer Bereich ist der Ausgleich der Kalziumbilanz des Körpers wichtig. Häufig reicht, bei schwerer Osteoporose, eine Ernährungsumstellung nicht aus. Dann sind Medikamente erforderlich. Das können Kalzium, Vitamin D oder Vitamin-D-Analoga sein. Knochenaufbauende Medikamente gehören zu jeder Osteoporosebehandlung. Sie wirken aber nur langfristig und müssen an die individuellen Bedingungen angepasst werden.

Naturheilkundlich liegen die Therapieschwerpunkte auf einer Regulation des Säure-Basenhaushaltes, auf einer Mineral- und Vitalstoffergänzung in Verbindung mit Vitamin D3, einer Bewegungstherapie möglichst in freier Natur sowie einer gezielten Entgiftung der Ausleitungsorgane wie Niere, Leber und Lunge.