



Empfohlen bei erhöhtem Osteoporose-Risiko: Krafttraining, das den Knochenstoffwechsel anregt und so die Knochendichte erhöht. Bild: Adobe Stock

«MIT REGELMÄSSIGER THERAPIE IST OSTEOPOROSE GUT BEHANDELBAR»

Gesundheit Rund 400 000 Frauen und Männer leiden in der Schweiz an Osteoporose. Wichtig sei, die Krankheit frühzeitig zu erkennen, sagt die Osteoporose-Fachfrau Stefanie Wipf von der Rheumaliga.

MYRIAM HOLZNER

Stefanie Wipf, Osteoporose gilt als Krankheit alter Frauen. Stimmt das?

Die Osteoporose kann schon in jungen Jahren auftreten, betrifft aber überwiegend ältere Menschen. Jede zweite Frau und jeder fünfte Mann über 50 erleidet im Schnitt einen Knochenbruch infolge Osteoporose. Frauen sind besonders betroffen wegen des Östrogen-Rückgangs in der Menopause.

Gibt es weitere Risikofaktoren für Osteoporose?

Ja, eine erbliche Veranlagung sowie der normale Knochenalterungsprozess, aber auch Rauchen, hoher Alkoholkonsum und Bewegungsmangel. Gewisse Stoffwechselkrankheiten oder chronische Darmerkrankungen können ebenfalls eine Osteoporose auslösen. Und Medikamente, beispielsweise Cortison, Antihormonbehandlung bei Brustkrebs und Chemotherapien.

Was raten Sie Betroffenen?

Sie sollten die behandelnde Ärztin fragen, ob die verabreichten Medikamente das Risiko einer sogenannten sekundären Osteoporose erhöhen. So kann dieses im Auge behalten und die Therapie trotzdem fortgesetzt werden. Häufig geht es hier um eine Nutzen-Risiko-Abwägung. Spätestens bei einem Knochenbruch sollten Ärzte an eine mögliche Osteoporose denken – am besten jedoch schon zuvor.

Wie erkenne ich denn, dass ich betroffen bin?

Osteoporose kommt schleichend und lange ohne Schmerzen oder andere Symptome. Wenn man mehr als 4 cm kleiner wurde, bei Rückenschmerzen, Verkrümmung der Wirbelsäule, Osteoporose-Fällen in der Familie oder den erwähnten Risikofaktoren ist es angezeigt, ab etwa 50 Jahren die Knochendichte zu messen. Auch jeder Knochenbruch ohne Unfall oder Gewalteinwirkung muss den Verdacht auf Osteoporose lenken, denn im fortgeschrittenen Fall können Knochen

«Osteoporose kommt schleichend und lange ohne Schmerzen oder andere Symptome.»

spontan brechen – am häufigsten Wirbel oder der Oberschenkelhals.

Was kann ich tun, wenn ich ein erhöhtes Osteoporose-Risiko habe?

Bewegung und Belastung im Alltag sowie Krafttraining regen den Knochenstoffwechsel an. So kann die Knochendichte erhalten oder sogar gesteigert werden. Prophylaktisch wirkt zudem eine ausgewogene Ernährung mit Eiweiss, Calcium und Vitamin D.

Kann ich als Betroffene etwas tun?

Wichtig ist eine enge Betreuung durch die Rheumatologin. Ziel ist, den Knochenverlust zu verlangsamen oder aufzuhalten. Dies gelingt durch Medikamente, eine ausgewogene Ernährung und körperliche Aktivität. Insbesondere die Kräftigung der Rumpf- und der Beinmuskeln ist wichtig. Die Rheumaliga bietet dafür spezifische Osteogym-Kurse. Bei älteren Personen ist zudem das Gleichgewichtstraining zur Sturzprophylaxe wichtig.

Also nicht stillsitzen, um Stürze und Brüche zu verhindern?

Nein, Bewegung und Sport sind möglich und dringend empfohlen. Bei älteren Personen geht es schon auch darum, das Sturzrisiko zu minimieren: indem in der Wohnung Stolperfallen beseitigt, die Beleuchtung verbessert oder Haltegriffe in der Badewanne montiert werden.

Sie erwähnten Medikamente – welche gibt es und was bewirken sie?

Am häufigsten eingesetzt werden Medikamente, die den Abbau von Knochenstoff reduzieren und die Knochendichte stabilisieren. Wichtig ist eine konsequente und korrekte Einnahme

nach ärztlicher Vorgabe. Weiter gibt es Medikamente, die neue Knochenmasse bilden. Setzt man sie jedoch ab, geht die gewonnene Knochenmasse wieder verloren. Daher muss beim Absetzen unbedingt mit einem der vorhin genannten Medikamente nachbehandelt werden.

Dann nehmen Betroffene die Medikamente lebenslanglich?

Osteoporose wird über längere Zeit und meist in Zyklen behandelt, zwischen durch kann es Medikationspausen geben. Diese müssen aber unbedingt nach Anleitung des Rheumatologen erfolgen. Wichtig zu wissen: Mit regelmässiger Therapie ist Osteoporose gut behandelbar und kann eine hohe Lebensqualität erhalten werden.

Können junge Menschen das Risiko einer späteren Osteoporose minimieren?

Ja. Sie sollten mindestens 2,5 Stunden wöchentlich körperlich aktiv sein, sich ausgewogen ernähren, genügend Calcium und Eiweiss zu sich nehmen und viel draussen im Sonnenlicht sein.



Stefanie Wipf, Co-Leiterin Dienstleistungen der Rheumaliga Schweiz und Physiotherapeutin

Bild: Rheumaliga Schweiz

Information und Beratung

Die Rheumaliga Schweiz bietet Informationen, Broschüren und Übungsanleitungen, einen Calciumrechner sowie einen Podcast mit einer Betroffenen und einer Fachfrau. Für betroffene Menschen bietet sie zudem Bewegungskurse sowie kostenlose Beratungen an. rheumaliga.ch/osteoporose



ÜRATGEBER*IN

Ich wurde kürzlich 81 und bin immer gern gewandert. Kann ich meinem Hobby auch weiterhin frönen oder bin ich langsam zu alt dafür?
Ida Lustenberger-Schwendener

Liebe Frau Lustenberger-Schwendener, Wandern bringt den Kopf ins Reine, den Körper in Schwung und ist somit auch für Seniorinnen und Senioren eine ideale Aktivität. Allerdings gilt es im fortgeschrittenen Alter, wichtige Aspekte zu beachten. Das Credo lautet: Die richtige Vorbereitung ist entscheidend.

Zunächst ist es essenziell, sich über die physischen Voraussetzungen im Klaren zu sein. Genussvolles Wandern soll Körper und Geister fordern – aber nicht überfordern. Wählen Sie moderate Routen, die Ihr Herz-Kreislauf-System nicht überlasten, sondern stärken. Klären Sie bei Bedarf bei Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin ab, ob und in welchem Umfang Wandern für Sie unbedenklich ist. Wenn Sie Ihr Fitness-Level kennen, können Sie die passende Wanderoute bestimmen. Es gibt ein grosses Angebot an barrierefreien Wanderwegen, was auch älteren Menschen mit eingeschränkter Mobilität einen sicheren Ausflug in die Natur ermöglicht.

Ein weiterer Schritt ist die Wahl der passenden Ausrüstung. Mit der richtigen Kleidung gestaltet sich der Streifzug durch die Natur sicher und komfortabel. Prüfen Sie den Zustand Ihrer Ausstattung: Ist die Regenjacke noch wasserdicht? Sorgen die Wanderschuhe noch für festen Halt und Stabilität? Des Weiteren empfehlen sich Wanderstöcke, welche die Trittsicherheit unterstützen und die Gelenke entlasten. So können Stürze und Verletzungen vermieden werden. Beachten Sie bei Ihrer Ausrüstung ausserdem die Launen des Wetters und denken Sie an Sonnen- und Regenschutz. Und ganz wichtig: Verpflegen Sie sich auf der Wanderung mit genügend energiereichem Proviant und nehmen Sie ausreichend Flüssigkeit zu sich.

Damit der Ausflug ins Grüne ein Erfolg wird, sollten Sie unbedingt genügend Zeit für Pausen und Unvorhergesehenes einrechnen. Ein Zeitpuffer sorgt für ein entspannteres Wandererlebnis. Prüfen Sie ausserdem vor der Wanderung Ausweichmöglichkeiten auf der Route, um die Wanderung bei Erschöpfung oder Wetterumschwung frühzeitig beenden zu können.

Für alle, die lieber solo durch die Wälder streifen: Informieren Sie immer Bekannte über Weg und Ziel Ihrer Wanderung. Jedoch sollten Sie zu Ihrer eigenen Sicherheit anspruchsvolle und abgelegene Touren keinesfalls allein unternehmen. Wenn Sie noch nach Gspändli suchen, bietet sich das Kursangebot von Pro Senectute für ein geselliges Wandervergnügen an.

Nicola Hungerbühler, Leiter Bewegung, Bildung und Kultur, Pro Senectute Schweiz

Haben auch Sie eine Frage an unsere Experten und Expertinnen von Pro Senectute? Schreiben Sie uns: beilagen@tamedia.com