



Neue Fricktaler Zeitung AG  
4310 Rheinfelden  
061/ 835 00 35  
www.nfz.ch

Medienart: Print  
Medientyp: Tages- und Wochenpresse  
Auflage: 8'041  
Erscheinungsweise: 3x wöchentlich

Themen-Nr.: 516.17  
Abo-Nr.: 516017  
Seite: 11  
Fläche: 20'295 mm<sup>2</sup>

## Rheinfelden medical Osteoporose – eine Volkskrankheit?



Dr. Nicolas  
Kossmann,  
Leitender Arzt,  
Salina Medizin AG

Etwa jede dritte Frau und jeder siebte Mann mit einem Alter um die fünfzig müssen damit rechnen, im Verlauf des weiteren Lebens einen durch Osteoporose bedingten Knochenbruch zu erleiden. Die Osteoporose ist eines der zehn wichtigsten Volksleiden, so leiden in der Schweiz eine halbe Million daran und weitere 800 000 sind massiv gefährdet. Über 50 000 Menschen erleiden jährlich einen Knochenbruch, wodurch bis zu 18 Prozent der Betroffenen langfristig pflegebedürftig werden oder an den indirekten Frakturfolgen innerhalb des ersten Jahres versterben.

Osteoporose ist eine Erkrankung, die das ganze Skelett betrifft, die Knochen, abbaut und nach und nach die Struktur zerstört. Knochen ist kein starres Gewebe und baut sich stetig um, sodass das Skelett mehrmals im Leben erneuert wird. Bis etwa zum 25. Lebensjahr überwiegt der Knochenaufbau, hier erreicht die Knochen-

masse ihren Höhepunkt. Mit 25 bis 50 Jahren stehen die aufbauenden und die abbauenden Knochenzellen im Gleichgewicht. Durch verschiedene Erkrankungen, aber auch durch eine «ungesunde» Lebensführung (Rauchen, Alkohol, Kalzium-arme Kost und Bewegungsmangel) kann dieses Gleichgewicht vorzeitig gestört werden und die Knochendichte in Richtung der Osteoporose verschoben werden: Die Wand der Röhrenknochen wird immer dünner, die Knochenbälkchen werden schmaler und sind schliesslich fast aufgebraucht – in diesem Fall spricht man von Osteoporose. Mit zunehmendem Alter ist ein gewisser Verlust an Knochenmasse (etwa 1 bis 2 Prozent pro Jahr) durchaus normal. Am häufigsten betroffen sind Frauen in der Menopause nach dem fünfzigsten Lebensjahr, sobald der schützende Einfluss der Östrogene nachlässt.

Wie kann nun eine Osteoporose festgestellt werden? Diagnostisch spielt hier die Knochendichtemessung (DEXA) die wichtigste Rolle, womit der Mineralsalzgehalt des Knochens bestimmt wird (Osteoporose: T-Score-Werte < -2,5). Mit Hilfe von Blut- und Urinkontrollen kann der weitere Verlauf kontrolliert werden.

Es gibt heute verschiedene wirksame Behandlungsmöglichkeiten. Wichtig zur Osteoporoseprävention ist ausreichend Bewegung, eine Kalzium-reiche Ernährung und Meiden von Nikotin, Alkohol, Fastfood und Softdrinks. Damit das Kalzium im Darm aufgenommen werden kann, braucht es das Vitamin D3, welches über die Haut an der Sonne gebildet wird. Folgende Medikamente kommen zur Anwendung: Kalzium-/Vit. D3-Präparate, Bisphosphonate, Hormonersatzpräparate und Denusumab, bei schwerer Osteoporose Parathormon.

«Rheinfelden medical» ist eine Kooperation der fünf bedeutenden Rheinfelder Gesundheitsbetriebe Gesundheitszentrum Fricktal, Reha Rheinfelden, Klinik Schützen Rheinfelden, Salina im Parkresort Rheinfelden und Alta Aesthetica. In Zusammenarbeit mit der Neuen Fricktaler Zeitung publiziert ein Mitglied regelmässig Ende Monat einen Ratgeber zu aktuellen Gesundheitsthemen.