

16. Januar 2019

RADIOBEITRAG als Text

Osteoporose: Wenn die Knochen schwinden

Anmoderation:

Bei Osteoporose haben viele Menschen das Bild von älteren Damen mit einem Buckel vor Augen. Diese Rückenkrümmung ist die Folge von Frakturen in den Wirbeln, was eine Folge von Osteoporose sein kann. Was genau hinter der Erkrankung steckt, darüber hat sich Kristin Sporbeck bei Anja Debrodt informiert. Sie ist Ärztin im AOK-Bundesverband.

Länge: 1.34 Minuten

Anja Debrodt:

Bei Osteoporose handelt es sich um eine Knochenerkrankung, die vor allem ältere Menschen betrifft. Ab dem 30. Lebensjahr sinkt die Knochendichte bereits bei jedem Menschen physiologisch. Bei Osteoporose nimmt sie allerdings extrem ab und damit steigt das Risiko für Knochenbrüche. Besonders betroffen sind der Oberschenkelhalsknochen, die Wirbelkörper, der Oberarmknochen und der Unterarm.

Text: Das erklärt Anja Debrodt, Ärztin im AOK-Bundesverband. Um Brüche zu vermeiden, werden viele Betroffene sehr vorsichtig und schonen sich. Das ist allerdings der falsche Weg, denn...

Anja Debrodt:

.... wer sich körperlich schont, bei dem steigt die Gefahr für einen Knochenbruch eher noch. Bewegung stärkt die Muskeln und auch die Knochen, denn dann baut der Körper wieder Kalzium in die Knochen ein und macht sie damit stabiler. Außerdem trainiert man den Gleichgewichtssinn. Das hilft dabei weniger hinzufallen, denn gerade im Alter sind Stürze der Hauptgrund für die Knochenbrüche.

Text:

Vorbeugen kann man, indem man sich kalziumreich ernährt, regelmäßig bewegt und aufs Rauchen verzichtet. Da auch Vitamin D eine wichtige Rolle spielt und der Körper dafür Sonnenlicht braucht, ist Bewegung im Freien wichtig. Ärztin Debrodt erklärt, wie eine Behandlung aussehen kann.

Anja Debrodt:

Behandelt wird die Osteoporose nach Ursache und Schweregrad und unter Berücksichtigung des Frakturrisikos. Zum Einsatz kommen dabei beispielsweise Vitamin D und Kalzium. Außerdem gibt es gibt die sogenannten Bisphosphonate, die den Knochenabbau direkt verhindern. Welche Therapie im Einzelfall sinnvoll ist, sollte der Patient zusammen mit seinem Arzt entscheiden.