

Osteoporosetherapie heute**Für starke Knochen**

Dass die Knochendichte mit dem Alter abnimmt, ist ein natürlicher Prozess. Osteoporose allerdings beschleunigt den Abbau der Knochenmasse. Durch den sinkenden Östrogenspiegel ab dem Wechsel sind Frauen früher davon betroffen als Männer. Ausreichend Bewegung und richtige Ernährung bis ins hohe Alter beeinflussen die Qualität unseres Knochens positiv.

Ungefähr ab dem dreißigsten Lebensjahr, wenn der Körper die maximale Knochendichte aufgebaut hat, nimmt der Kalkgehalt in den Knochen wieder ab. „Über kurz oder lang werden wir also alle an Osteoporose erkranken – spätestens mit 90“, erklärt Pia Strele-Trieb vom Institut für Nuklearmedizin am Klinikum Wels-Grieskirchen. „Die Widerstandsfähigkeit des Knochens gegen Stürze, Traumen und andere Belastungen von außen wird mit dem Alter geringer, das Risiko für Knochenbrüche, zum Beispiel Wirbeleininbrüche oder Oberschenkelhalsbrüche, steigt.“ Eine Knochendichtemessung, zu welcher der Hausarzt seine Patienten an die Ambulanz der Nuklearmedizin überweisen kann, gibt Aufschluss über das Risiko, mit zunehmendem Alter eine Osteoporose zu entwickeln.

Use it or lose it – Keine Belastung der Knochen führt zum Abbau

Die Beschaffenheit unserer Knochen hängt unmittelbar damit zusammen, welchen Beanspruchungen sie ausgesetzt sind. Frei nach dem Grundsatz „use it or lose it“ muss der Knochen also „benutzt“ werden, damit er nicht abbaut. Starker Partner an seiner Seite ist der Muskel: Wird die Muskelmasse weniger, reduziert sich auch die Knochendichte. Dieser Effekt rückt heute immer mehr ins Zentrum der Osteoporosetherapie und vor allem der Prävention. „Ein gut aufgebauter Muskel stützt nicht nur unser Skelett, durch das Training kommuniziert er auch

mit dem Knochen und regt seinen Aufbau an“, erklärt Strele-Trieb. Deshalb sollen auch ältere Menschen ihre Muskeln immer leicht trainieren.

Die Basis für unsere Knochengesundheit wird bereits in unserer Kindheit und Jugend gelegt. „Kinder sollen am besten hinausgehen und Sport treiben, anstatt vor dem Computer zu sitzen. Denn regelmäßige Bewegung im Freien bringt ein zusätzliches Plus: Sonnenstrahlen regen die natürliche, körpereigene Produktion von Vitamin D an, welches die Aufnahme von Kalzium in die Knochen unterstützt.“ Eine ausgewogenes Ernährungsverhalten mit kalziumreichen Lebensmitteln ist wichtig für den Knochenaufbau: „Schlecht hingegen sind neben starkem Übergewicht auch massive Gewichtsabnahmen und Untergewicht – denn Knochen müssen schon auch spüren, dass sie gebraucht werden.“

TIPP: Die Frauengesundheit steht im Zentrum des „Klinikum Wissensforum Fokus: Frau“ am 15. Februar 2018 um 18 Uhr. Erfahren Sie mehr zu innovativen Therapien und Prävention von Osteoporose, Inkontinenz, Brust- oder Unterleibskrebs, Endometriose und Schilddrüsenerkrankungen. Im Anschluss an Impulsvorträge und Expertentalk erwarten die Besucher individuelle Beratungen durch die Spezialisten der Zentren für Brustgesundheit, gynäkologische Tumore und Beckenboden sowie der Physiotherapie, Psychoonkologie und Diätologie. Mehr Information zur Veranstaltung finden Sie unter www.klinikum-wegr.at.

Bilder und Statements:

Bild: KWG_Strele-Trieb_Pia_Dr_OA_Nuk.jpg, © Klinikum Wels-Grieskirchen

Bildtext: OÄ Dr. Pia Strele-Trieb, Institut für Nuklearmedizin, Klinikum Wels-Grieskirchen

„Die Widerstandsfähigkeit des Knochens gegen Stürze, Traumen und andere Belastungen von außen wird mit dem Alter geringer, das Risiko für Knochenbrüche, zum Beispiel Wirbeleinbrüche oder Oberschenkelhalsbrüche, steigt.“

„Ein gut aufgebauter Muskel stützt nicht nur unser Skelett, durch das Training kommuniziert er auch mit dem Knochen und regt seinen Aufbau an.“

Bild: KWG_Knochendichtemessung_2016.jpg, © Klinikum Wels-Grieskirchen

Bildtext: Eine Knochendichtemessung, zu welcher der Hausarzt seine Patienten an die Ambulanz der Nuklearmedizin überweisen kann, gibt Aufschluss über das Risiko, mit zunehmendem Alter eine Osteoporose zu entwickeln.

Weiterführende Informationen

Wie wird die Knochendichte gemessen?

Die Knochendichte wird am Institut für Nuklearmedizin im Klinikum Wels-Grieskirchen mit der Dual Energy X-Ray Absorptiometrie (DEXA) am Schenkelhals und an der Wirbelsäule gemessen. Die DEXA ist der international anerkannte Goldstandard für die Knochendichtemessung. Die Messung selbst ist schmerzlos und dauert etwa 15 Minuten. Es werden Röntgenstrahlen mit unterschiedlicher Energie durch den Knochen geschickt – aufgrund der Schwächung der Röntgenstrahlen kann man auf den Kalkgehalt im Knochen rückschließen.

Was wird dabei genau gemessen?

Das Ergebnis der Kalkgehaltsmessung wird in g/cm² angegeben. Dieser Wert wird mit einem Normkollektiv junger gesunder Erwachsener verglichen. Der durchschnittliche Messwert der Gesunden entspricht dem Wert 0 (T-score = 0). Hat jemand eine höhere Knochendichte, dann ergibt sich ein Pluswert (z. B. T-score = +1). Hat jemand eine niedrigere Knochendichte, dementsprechend ein Minuswert (z. B. T-Score = -1,5). Nachdem viele Patienten, die bei uns untersucht werden, älter als 30 Jahre sind, haben die meisten einen Minuswert. Pluswerte und Werte von 0 bis -1,5 sind normal. Werte zwischen -1,5 und -2,5 sind definiert als Osteopenie, eine Osteoporose-Vorstufe – hier sind bereits vorbeugende Maßnahmen wichtig! Werte unter -2,5 sprechen für eine Osteoporose.

Das Klinikum Wels-Grieskirchen – www.klinikum-wegr.at

Das größte Ordensspital Österreichs ist eine Institution der Kongregation der Barmherzigen Schwestern vom heiligen Kreuz und der Franziskanerinnen von Vöcklabruck. Mit rund 30 medizinischen Abteilungen, 1.227 Betten und rund 3.700 Mitarbeitern leistet das Klinikum Wels-Grieskirchen umfassende medizinische Versorgung in Oberösterreich. Rund 87.900 Patienten werden hier jährlich stationär behandelt. Aufgrund seiner zahlreichen Schwerpunkte und Kompetenzzentren bündelt das Klinikum fachübergreifendes Know-how und ermöglicht interdisziplinäre Diagnosen und Behandlungen zum Wohle der Patienten.

Pressekontakt Klinikum Wels-Grieskirchen

Mag. Kerstin Pindeus, MSc, A-4600 Wels, Grieskirchner Straße 42,

Tel: +43 7242 415 - 93772, Mobil: +43 699 1416 3772

E-Mail: kerstin.pindeus@klinikum-wegr.at