

Knochenschwund (Osteoporose)

Wenn die Knochen einfach brechen

Nicht nur im höheren Alter kann uns die Osteoporose, oder auch Knochenschwund genannt, betreffen. Insgesamt 30% aller Frauen nach der sogenannten Menopause (Wechseljahre) erleidet eine Osteoporose. Und die Wechseljahre beginnen häufig um das 45-50. Lebensjahr.



Aber auch Erkrankungen können die Osteoporose begünstigen. Um nur einige davon aufzuzählen:

- Diabetes mellitus
- einige Tumorerkrankungen (zB. Mamma-Karzinom)
- entzündliche Gelenkerkrankungen
- und viele mehr

Gleichzeitig begünstigen noch weitere Faktoren die Entstehung einer Osteoporose:

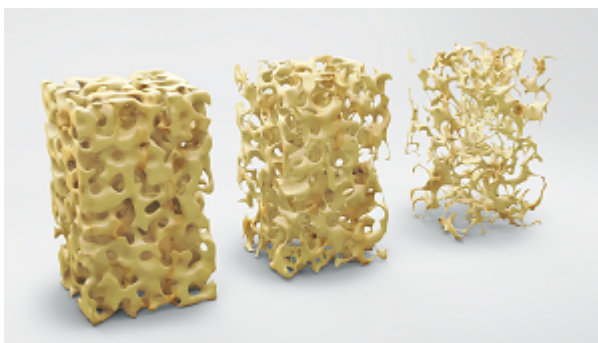
- genetische Faktoren (hatten die Eltern oder nahe Verwandte eine Osteoporose)
- Rauchen
- Kortison-Einnahme
- Langzeiteinnahme von Medikamenten zur Reduktion der Magensäure
- Vitamin-D-Mangel (sehr häufig in der dunklen Jahreszeit)
- und vieles mehr

Aber,

Was ist eigentlich Osteoporose oder Knochenschwunde???

Osteoporose (Knochenschwund)

Was ist das überhaupt?



Bei der Osteoporose oder auch dem Knochenschwund, kommt es zu einer Mineralisationsstörung der Knochen. Dabei kommt es durch einen erhöhten Abbau der Knochensubstanz und einem im Vergleich verminderten Aufbau der Knochensubstanz zu einem Schwund der Knochensubstanz und der Einlagerung des Kalziums in den Knochen.

Darunter leidet im Wesentlichen die Belastbarkeit der Knochen, umgangssprachlich kann man sagen: " der Knochen wird porös"

Osteoporose

Was sind die Folgen?

Die Folgen der Osteoporose können von schmerzenden Knochen bis hin zu spontanen Knochenbrüchen, ohne dass ein Unfall stattgefunden hat, aussehen.

Letzteres bedeutet für die Patienten oftmals sehr dramatische Langzeitfolgen. Denn brechen die Wirbelkörper, dann kommt es häufig zu Langzeit-Rückenschmerzen, zu einer Abnahme der Körpergröße und sogar der Wirbelsäulenkrümmung.

Dies kann zu chronischen Rückenschmerzen, Immobilisierung der Patienten und vielen weiteren negativen Folgen der Patienten führen.



....und nun?



Wichtig ist erstmal die Sicherung der Diagnose. Wir empfehlen Frauen ab 50 Jahren und Männer spätestens ab dem 60. Lebensjahr eine Messung der Knochendichte durchzuführen. Dadurch kann überhaupt erstmal beurteilt werden, ob eine Auffälligkeit der Knochen besteht. Bei Auffälligkeiten in der Messung werden die dazugehörigen Blutwerte untersucht und eine angemessene Therapie eingeleitet. Diese kann durch alleinige Unterstützung mittels Nahrungsergänzungsmitteln anhand der Blutwerte erfolgen, manchmal sind allerdings auch medikamentöse Behandlungen nicht vermeidbar.

Wir binden in unserem Konzept auch alternative Therapieverfahren wie Sport, Ernährungsberatung und unseren Huber Chattanooga in die Therapie ein, um die Osteoporose zu bekämpfen oder besser noch auch zu verhindern.