

ZUR PERSON

Univ.-Doz. Dr. Markus Sagmeister

Facharztpraxis für Innere Medizin
Ausbildung: Facharztausbildung in Innerer Medizin am Kantonsspital St. Gallen, am Universitätsspital Zürich und am New England Medical Center in Boston.



Das unterschätzte Leiden

■ Osteoporose ist eine Erkrankung der Knochen mit Verminderung der Knochenmasse.



Auch regelmäßige körperliche Aktivitäten sind bei der Therapie von Osteoporose ganz wichtig. (Foto: AP)

Schwarzach (VN) Dies führt in Verbindung mit einer Störung der Knochenarchitektur zu einem erhöhten Risiko für Knochenbrüche, insbesondere des Schenkelhalses und der Wirbelkörper. Etwa 13 bis 18 Prozent der Frauen und 3 bis 6 Prozent der Männer über 50 leiden an der Osteoporose. Mit der steigenden Lebenserwartung der Bevölkerung wird auch die Häufigkeit der durch Osteoporose bedingten Knochenbrüche zunehmen – diese führen nicht selten zum vorzeitigen Tod oder zur Invalidität. Die Osteoporose stellt somit eine weit verbreitete Krankheit dar, deren Tragweite immer noch unterschätzt wird. Die Anstrengungen der Vorsorge konzentrieren sich daher auf frühzeitiges Erkennen und Therapie.

Frühe Diagnose

Die Osteoporose macht im Frühstadium keine Beschwerden. Eine wichtige Aufgabe ist es daher, das Risiko für eine Osteoporose und für Knochenbrüche bei jedem Patienten frühzeitig einzuschätzen. In umfangreichen Erhebungen ließen sich zahlreiche Risikofaktoren für Knochenbrüche infolge einer Osteoporose feststellen (siehe Tabelle unten). Röntgenaufnahmen der Wirbelsäule lassen eine Osteoporose erst dann erkennen, wenn es bereits zu einem hö-

hergradigen Knochenverlust oder zu Komplikationen wie Wirbelkörperbrüchen gekommen ist – daher sind sie für eine Frühdiagnostik nicht geeignet. Eine Messung der Knochendichte und eine Bewertung des Schweregrades kann durch die DEXA-Methode (Doppel-Energie-Röntgenabsorptiometrie) verlässlich durchgeführt werden. Es erfolgen Messungen der Knochendichte im Bereich der Lendenwirbelsäule und des

Schenkelhalses. Eine andere genaue Methode stellt die Messung der Knochendichte mit einer Computertomographie dar.

Ernährung, Sonnenlicht

Schon Jugendliche sollten eine ausreichend protein- und kalziumreiche Ernährung (Milchprodukte) erhalten, körperlich aktiv sein und sich ausreichend im Freien (Sonne) aufhalten. Sonnenlicht unterstützt die Bildung

von aktivem Vitamin D in der Haut. Menschen mit einer Milchzuckerunverträglichkeit leiden besonders häufig an Osteoporose. Für sie eignet sich die Einnahme von Laktose (milchzuckerspaltendes Enzym) zu den Milchprodukten.

● **Nicht medikamentöse Therapie:** Im Vordergrund steht eine kalziumreiche Diät (Milch und Milchprodukte, grünes Gemüse wie Spinat oder Brokkoli, kalziumreiches Mineralwasser) und eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D (Milch und Milchprodukte, Fisch). Eine eiweißreiche Ernährung hat ebenso einen günstigen Einfluss auf den Knochenstoffwechsel. Patienten mit Osteoporose sollten regelmäßig (mindestens 3 x 30 Minuten/Woche) körperlich aktiv sein (Spaziergänge, Aerobic, Beweglichkeitstraining). Rauchen und übermäßiger Alkoholkonsum erhöhen das Risiko. Bei älteren Patienten muss die Sturzgefahr durch entsprechende Maßnahmen vermindert werden (adäquate Sehhilfe, Wegräumen von Stolperfallen etc.).

● **Medikamentöse Therapie:** Kalzium (1500 mg/Tag) und Vitamin-D-Präparate (800 Einheiten/Tag) werden sowohl als eigenständige Therapie als auch in Kombination mit anderen Therapieformen verabreicht. Daneben gibt es eine große Zahl von wirksamen Medikamenten zur Behandlung der Osteoporose, die der Arzt individuell angepasst an die Risikosituation verabreicht. Östrogene (weibliche Geschlechtshormone) sollten aufgrund kürzlich bekannt gewordener Nebenwirkungen (Brustkrebs, Blutgerinnsel, Hirnschlag) nicht mehr vorrangig zur Osteoporosebehandlung eingesetzt werden.

Knochendichtemessungen

Laut internationalen Empfehlungen wird in folgenden Fällen eine Knochendichtemessung angeraten:

- Bei Frauen bei Erreichen der Wechseljahre unter 65 Jahren und bei dem Vorliegen von zumindest einem Risikofaktor.
- Bei allen Frauen ab 65 Jahren (auch ohne Risikofaktoren).
- Bei Erkrankungen oder Einnahme von Medikamenten, die mit Knochenverlust verbunden sind.
- Bei Hinweisen auf Osteoporose.
- Bei Einleitung einer Therapie der Osteoporose, um Verlaufskontrollen durchführen zu können.

DIE WELT GEHÖRT DEN AUSGESCHLAFENEN.

Testen Sie jetzt das einzigartige Hüsler Nest, das Bett, das mehr tut für Ihren Schlaf. Denn eines ist sicher: Den Ausgeschlafenen gehört die Welt.

HÜSLER NEST
 anders schlafen
 www.huesler-nest.at

Hubert Feldkircher Dornbirn, Kreuzgasse 6a 05572 20762
 Ulrich, Massivholzmöbel Feldkirch, beim Katzenturm 05522 81461
 Tischlerei Bründle Altsch, Achstraße 45 05576 72072



Milchprodukte sind ab dem Jugendalter Pflicht. (Foto: AP)

Risikofaktoren für Knochenbrüche durch Osteoporose

In umfangreichen Erhebungen ließen sich zahlreiche Risikofaktoren für Knochenbrüche infolge einer Osteoporose feststellen – Patienten mit erhöhtem Risiko sollten einer genaueren Diagnostik zugeführt werden.

Faktoren mit hohem Risiko

- Alter > 70
- Knochenbruch ohne Anlass
- Niedriges Körpergewicht
- Starker Gewichtsverlust in 5 Jahren
- Inaktivität oder Bettlägerigkeit
- Weibliches Geschlecht
- Abnahme der Körpergröße > 4 cm
- Hohes Sturzrisiko

Faktoren mit mäßig erhöhtem Risiko

- Kalziumarme Ernährung
- Rauchen, erhöhter Alkoholkonsum
- Vermehrte Knochenbrüche in der Familie
- Ungenügender Aufenthalt an der Sonne
- Frühzeitige Wechseljahre der Frau
- Spätes Einsetzen der Regelblutung
- Zuckerkrankheit



Badefreuden zwischen blühenden Almwiesen und imposanten Berggipfeln

Aqua Dome – Tiroler Thermale Längenfeld verfügt über den größten SPA- und Wellnessbereich Tirols. Mit einem 4****-plus-Hotel, Thermendom, Freiluft-Therme, Saunawelt, Schönheits- und SPA-Bereich, Fitness Center, VIP-Club, einem ärztlichen Kompetenzzentrum sowie dem Kinder- und Familienbereich „Alpen Arche Noah“ können die Gäste ein umfangreiches Angebot genießen.

Ein Erlebnis der besonderen Art

Schon der Eintritt in den Thermendom überrascht die Besucher. Die beiden Innenbecken, die wie Operngalerien angeordneten Ruheräume und der Blick durch die große Glasfront hinaus in die Natur lassen den Atem anhalten. Vom Innenbereich führen zwei Flussbecken hinaus in die Freiluft-Therme zum beleuchteten Glaskristall. Von dort gelangt man zu den drei auf Stelzen schwebenden Schalenbecken mit Solebad, Whirlpool, Liquid Sound und Massagedüsen. Das Thronen in den 8 m hohen und bis zu 16 m im Durchmesser großen Becken vereint die Besucher mit der Natur und lässt sie den Alltag vergessen.

AQUA DOME – Tiroler Thermale Längenfeld, Oberlängenfeld 140, A-6444 Längenfeld, Tel: +43 5253 6400, Fax: +43 5253 65188, E-Mail: info@aqua-dome.at, Internet: www.aqua-dome.at

Kalzium schützt vor PMS

Schwarzach (VN) Eine kalzium- und Vitamin-D-reiche Ernährung schützt vor dem prämenstruellem Syndrom (PMS). Während frühere Studien gezeigt haben, dass die Stoffe sich zur Behandlung dieser Beschwerden eignen, belegt eine neue Untersuchung der Universität von Massachusetts auch ihren Wert zur Prävention.

Die Wissenschaftler stellten in einer mehrjährigen Studie mit 1000 Frauen fest, dass eine Ernährung mit viel Vitamin D und Kalzium mit einem deutlich geringeren Risiko für prämenstruelle Beschwerden verbunden war. Vitamin D schützt auch vor rheumatoider Arthritis, Multipler Sklerose (MS) und Osteoporose.

Kalziummenge berechnen

Es ist oft schwierig, den Kalziumbedarf und die Kalziummenge, die man zu sich nimmt, zu kontrollieren. Auf einfache Weise kann man den Kalziumgehalt von Nahrungsmitteln berechnen.

Hängen Sie eine Null hinter den angegebenen prozentualen Kalziumanteil an:

35 % ●●●●●●●● 350 mg

Eine Portion dieses Nahrungsmittels deckt 35 % des Tagesbedarfs an Kalzium.

Die Menge des enthaltenen Kalziums

Tagesbedarf eines Erwachsenen: 1000 mg

Kalzium ist notwendig für die Erhaltung der Knochen und des Nervensystems.



VN, Grafik: © KRT/Bulls
 Quelle: The Physician and Sports Medicine, KRT Photo Servic



Wohlbefinden und Lebensqualität in und nach den Wechseljahren mit **menoflavin® – dem reinen Rotkleepräparat**

Die Wechseljahre bedeuten für viele Frauen eine erhebliche Einschränkung ihrer Lebensqualität. Eine natürliche Behandlungsoption stellt der Einsatz von Isoflavonen dar, wie sie beispielsweise im Rotklee enthalten sind. Isoflavone sind so genannte Phytoöstrogene, die in ihrer Struktur dem menschlichen Hormon Östrogen ähnlich sind und sich positiv auf Zellalterung und Wohlbefinden der Frau in der Menopause auswirken.

Rotklee ist die stärkste heimische Quelle pflanzlicher Isoflavone. Verglichen mit Soja enthält Rotklee nicht nur Daidzein und Genistein, sondern auch Biochanin A und Formononetin. Zum Unterschied von Soja und anderen isoflavonhaltigen Produkten sind die 4 wertvollen Isoflavone in menoflavin® **sofort bioverfügbar** und liegen damit in optimaler Form vor.

menoflavin® – das pure Rotkleepräparat von führenden Gynäkologen empfohlen und weltweit verwendet ist ab sofort zum Vorzugspreis und in der attraktiven 3-Monats-Vorteilspackung ausschließlich in Apotheken erhältlich.

ANZEIGE