

## Knochenschwund frühzeitig erkennen

# Osteoporose: Sind Sie gefährdet?

**E**in Knochenbruch ohne erkennbaren Grund gilt als Alarmsignal für Osteoporose. Ob der Verdacht stimmt, zeigt die DXA-Knochendichtemessung. Diese Röntgenuntersuchung ermittelt den Mineralgehalt in Hüfte und Lendenwirbelsäule. Doch Sie können schon vor dem Ernstfall erkennen, ob Ihr Skelett porös wird. Neben familiärer Vorbelastung offenbart der Lebensstil das Risiko.

### ■ Sind Sie über 45 Jahre alt?

Ab jetzt beschleunigt sich der natürliche Knochenabbau. Bei Frauen verstärkt er sich zudem durch die gedrosselte Östrogenproduktion nach den Wechseljahren.

### ■ Werden Sie immer weniger?

Sind Sie um mehr als vier Zentimeter geschrumpft oder halten Sie oft Diät, obwohl Sie schlank sind? Beides lässt Ärzte aufhorchen. Faustregel: Das Gewicht in Kilo sollte nicht geringer als das Alter ausfallen.

## Säureblocker und Kortison schaden

### ■ Nehmen Sie Medikamente?

Bekannte Störenfriede des Knochenstoffwechsels sind Östrogenhemmer aus der Krebstherapie, manche Antibiotika, Bluthochdruckmedikamente, Säureblocker, Diuretika zur Entwässerung sowie eine längerfristige Einnahme von Kortison.

■ **Was essen Sie?** Kalzium (Milchprodukte) und Vitamin D (Licht) stärken die Knochen. Neue Studien zeigen: Zu viel Homocystein im Körper kann Verschleißprozesse beschleunigen. Die Vitamine B6, B12 und Folsäure wirken dem entgegen. Als echte Knochenräuber gelten zu viel Alkohol und phosphatreiche Lebensmittel wie Fleisch, Wurst und Cola.

■ **Wie aktiv sind Sie?** Sport regt den Knochenaufbau an. Sie sind ein Bewegungsmuffel? Dann probieren Sie den „Timed up and go Test“ aus. Dabei wird die Zeit gemessen, die Sie benötigen, um aus einem Stuhl mit Armlehne aufzustehen, drei Meter zu gehen, umzukehren und sich wieder zu setzen. Brauchen Sie mehr als 20 Sekunden, vereinbaren Sie besser einen Termin beim Orthopäden. Mehr Informationen zum Thema finden Sie im Internet unter [www.orthonet-nrw.de](http://www.orthonet-nrw.de)