

Osteoporose – ganzheitliche Behandlungsansätze



Dr. med.
Nicolas Kossmann,
Facharzt FMH für
Rheumatologie
Salina im Park-
resort Rheinfelden

Die Osteoporose gehört zu einer der zehn häufigsten Erkrankungen unserer Zeit. Die Osteoporose – im Volksmund auch Knochenschwund genannt – ist eine Skeletterkrankung des alternden Menschen mit Abnahme der Knochenmasse und poröser Knochenstruktur. Dadurch kann es schon nach kleinen Traumen zu Brüchen der Röhrenknochen und Wirbelkörper kommen. Vor allem Frauen nach der Abänderung gehören zu den Betroffenen.

Vollwertige Ernährung mit ausreichender Kalziumaufnahme und regelmässige Bewegung sind die wichtigsten Voraussetzungen den Knochen gesund zu erhalten. Um das Kalzium über den Darm aufnehmen zu können, spielt das Vitamin D eine wichtige Rolle, welches durch das Sonnenlicht über die Haut zur Bildung angeregt wird. Neben der Knochenbildung hat Vitamin D weitere wichtige Aufgaben wie beispielsweise Schutz vor Herz-Kreislaufkrankungen, Infekten und Brustkrebs. Auch führt ein ausreichender Vitamin D-Spiegel zur Vermeidung von Stürzen und Muskelschmerzen. Bewegungsmangel, Untergewicht sowie übermässiger Konsum von Nikotin und Alkohol fördern, neben einer Anzahl von entzündlichen Erkrankungen, den schleichenden Knochenschwund, der erst dann zu Schmerzen führt, wenn es zu einem Knochenbruch gekommen ist. Diagnostisch kann mit Hilfe einer Knochendichtemessung (Dexa) die Festigkeit der Knochenstruktur ermittelt werden, was anhand eines T-Scores festgelegt wird. Beträgt der T-Wert weniger als -1 (Standardabweichungen) spricht man von einer Osteopenie, bei Werten kleiner als -2,5 von einer Osteoporose. Letztere sind somit auch Indikatoren für eine spezifische Osteoporosetherapie, insbesondere dann, wenn das ermittelte Zehn-Jahres-Frakturrisiko für eine typische osteoporotische Fraktur mehr als 25 Prozent beträgt. In der Osteoporose-Sprechstunde der Salina im Parkresort Rheinfelden wird das Risikoprofil (Risikobewertung, Gang- und Sturztaste etc.) ermittelt und – falls nötig – eine erforderliche Therapie eingeleitet, die neben medikamentösen Massnahmen auch Bewegungstherapie beinhaltet. So kann in vielen Fällen eine Pflegebedürftigkeit im Alter vermieden werden.

«Rheinfelden medical» ist eine Kooperation der fünf bedeutenden Rheinfelder Gesundheitsbetriebe Gesundheitszentrum Fricktal, Reha Rheinfelden, Salina im Parresort Rheinfelden und Alta Aesthetica. In Zusammenarbeit mit der Neuen fricktaler Zeitung publiziert ein Mitglied regelmässig Ende Monat einen Ratgeber zu aktuellen Gesundheitsthemen.