

WAS TUN BEI ...

Osteoporose

Vorbeugung und Selbsthilfe

Michael Elies, Eckard Krüger, Annette Kerckhoff

2. Auflage



Michael Elies, Eckard Krüger, Annette Kerckhoff
Osteoporose – Vorbeugung und Selbsthilfe

*„Die Osteoporose ist aber
ein stiller und konsequenter Dieb,
der über viele Jahre unerkannt bleibt,
bis Knochenbrüche aus geringsten Anlässen
ihn schließlich verraten.“*

Reiner Bartl (2011)

Was tun bei ...

Osteoporose

Vorbeugung und Selbsthilfe

Michael Elies
Eckard Krüger
Annette Kerckhoff

KVC | VERLAG

KVC Verlag | NATUR UND MEDIZIN e. V.
Am Deimelsberg 36, 45276 Essen
Tel.: (0201) 56305 70, Fax: (0201) 56305 60
www.kvc-verlag.de

Elies, Michael; Krüger, Eckard; Kerckhoff, Annette
Osteoporose – Vorbeugung und Selbsthilfe

Wichtiger Hinweis: Jede Dosierung oder Applikation erfolgt auf eigene Gefahr des Benutzers. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht.

ISBN 978-3-945150-94-8

© KVC Verlag | Natur und Medizin e. V., Essen 2019
2., bearbeitete Auflage

Das Werk mit allen Teilen ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechts ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlages unzulässig und strafbar. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert werden.

Umschlaggestaltung: eye-d Designbüro, Essen
Druck: Union Betriebs-GmbH, Rheinbach

Inhalt

Einleitung	1
------------------	---

I. Grundlagen: Die Knochen

Anatomie der Knochen	3
Elastizität und Festigkeit	3
Entstehung und Entwicklung	4
Aufbau und Struktur	5
Ernährung des Knochens	8
Der Knochenstoffwechsel	9
Auf- und Abbau des Gewebes	9
Belastbarkeit des Knochens	10
Einflüsse auf Knochenauf- und -abbau	11

II. Osteoporose

Kennzeichen der Osteoporose	15
Definition	15
Knochendichte und Knochenqualität	17
Das Knochenbruchrisiko	19
Symptome der Osteoporose	20
Diagnose	22
Verschiedene Diagnosemethoden	22
Die Knochendichtemessung	25
Verlaufsbestimmung	26
Ähnliche Krankheiten	26

Ursachen und Risikofaktoren.....	28
Risikogruppen	28
Beeinflussbare und nichtbeeinflussbare	
Risiken	29
Bewegungsmangel	31
Ernährungsfehler	32
Alkohol	33
Rauchen	34
Untergewicht	35
Mangelnde Lichtexposition.....	35
Vorangegangene Knochenbrüche.....	36
Hormonmangel	36
Depressive Stimmungslage	37
Medikamente.....	38
Osteoporose ohne Risikofaktoren	39
Folgen der Osteoporose	40

III. Die konventionelle Behandlung

Basismaßnahmen.....	41
Medikamentöse Therapie.....	43
Bisphosphonate	43
Parathormon.....	46
Strontiumranelat.....	47
Hormone (Östrogene).....	48
RANKL-Hemmstoffe	49

IV. Ganzheitliche Vorbeugung der Osteoporose

Allgemeine Empfehlungen	51
Regelmäßige Bewegung	54
Bewegung im Freien	55
Joggen und Yoga	56
Krafttraining.....	58
Physiotherapie.....	59
Aufenthalt im Freien.....	60
Ernährung	62
Allgemeine Empfehlungen	62
Die Diskussion um die Milch.....	62
Vegane Ernährung	63
Knochengesunde Pflanzen.....	66
Weitere wichtige Nährstoffe	72

V. Selbsthilfe bei Osteoporose

Maßnahmen kombinieren	79
Homöopathie.....	81
Hekla lava.....	81
Calcium carbonicum	83
Strontium carbonicum.....	84
Homöopathische Kombinationsmittel.....	85
Dr. Schüßler Salze	86
Calcium fluoratum (Nr. 1).....	86

Calcium phosphoricum (Nr. 2)	87
Silicea (Nr. 11)	88
Sturzprophylaxe	90
Grundkrankheiten behandeln.....	91
Gymnastik	91
Für Sicherheit sorgen	92

Anhang

Literatur und Quellen	95
Vitamine und Spurenelemente in Lebensmitteln	99
Rezepte	102
Grünkohl orientalisches.....	102
Grünkohlsalat.....	103
Wildkräuterpesto.....	104
Petersilie mit Knoblauch und Zitrone	105
Hummus.....	106
Feigenmus mit Mandeln	106
Grüne Smoothies	107
„I love Kale“	108
Tropikale	109
Grüne Himbeere	109
Die Autorin.....	111
Die Autoren.....	111

Ursachen und Risikofaktoren

Risikogruppen

Es gibt verschiedene Risikofaktoren für die Osteoporose. Je nachdem, ob man von diesen Risikofaktoren betroffen ist, haben manche Menschen ein höheres Risiko, an Osteoporose zu erkranken als andere. Deshalb kann es je nach Vorgeschichte und Umständen variieren, in welchem Alter man eine Osteoporose abklären sollte:

- Frauen ab 70 Jahren und Männer ab 80 Jahren, wenn keine weiteren Risikofaktoren oder Auffälligkeiten vorliegen.
- Frauen ab 60 und Männer ab 70 Jahren mit folgenden Risiken, die sich direkt auf den Knochenstoffwechsel auswirken können: Untergewicht, Nikotinkonsum, vorliegende Frakturen, Oberschenkelhalsbruch von Vater oder Mutter, mehr als zwei Stürze im Jahr ohne äußeren Anlass, Immobilität.
- Frauen und Männer, bei denen sich eine sekundäre Osteoporose aufgrund folgender Erkrankungen oder Medikamenteneinnahmen entwickeln könnte: Geschlechtshormonmangel, Überproduktion von Cortisol, Überfunk-

tion der Nebenschilddrüse, Schilddrüsenüberfunktion, chronische Nierenfunktionsstörung, insulinpflichtiger Diabetes, Laktoseintoleranz, Zöliakie, operative Entfernung von Teilen des Magens und/oder des Dünndarms, Mager sucht, chronisch entzündliche Darmerkrankungen, entzündlich rheumatische Erkrankungen, bestimmte Formen von Brust- und Prostatakrebs. Auch Medikamente können eine Osteoporose begünstigen. Daher sollten Menschen eine Osteoporose abklären, wenn sie Antiepileptika, Glitazone oder über mehrere Monate Glucocorticoide einnehmen. Manche Medikamente wie z. B. Schlafmittel oder Antidepressiva können Stürze begünstigen.

- Frauen und Männer jeden Alters, die sich im Rahmen einer alltäglichen Situation bereits einen oder mehrere Wirbelkörper gebrochen haben.

Beeinflussbare und nichtbeeinflussbare Risiken

Die Risikofaktoren der Osteoporose können in beeinflussbare und nichtbeeinflussbare Risiken unterschieden werden.

Nicht zu beeinflussen sind **Lebensalter**, **Geschlecht** und **genetische Veranlagung**.

Die Knochendichte und -qualität sind zum einen genetisch mitbestimmt, aber auch Bewegung und Ernährung in der Kindheit und Jugend sind wichtige Größen für den in diesem Alter erfolgten Knochenaufbau.

Im Alter von 25 bis 30 Jahren verfügt man über die maximale Knochendichte. Nach dem 35. Lebensjahr wird der Knochen mehr ab- als aufgebaut, zu diesem Zeitpunkt noch unabhängig vom Geschlecht. Anders sieht dies nach der Menopause der Frau aus. Jetzt verliert die Frau deutlich mehr Knochensubstanz als der Mann. Dies liegt vor allem am Östrogenmangel, der mit den Wechseljahren zunimmt. Bei einem frühen Einsetzen der Wechseljahre bzw. nach operativer Entfernung der Eierstöcke und Gebärmutter steigt das Osteoporoserisiko zusätzlich. Generell steigen das Osteoporose- und Frakturrisiko mit dem Lebensalter.

Beeinflussbare Faktoren einer Osteoporose sind:

- Bewegungsmangel
- Ernährungsfehler
- Alkoholkonsum
- Rauchen

- Kalzium- oder Vitamin D-Mangel
- Mangelnde Lichtexposition
- Untergewicht

In gewissem Umfang beeinflussbar sind:

- Vorangegangene Knochenbrüche
- Hormonmangel
- Andere Erkrankungen
- Einnahme der Medikamente

Betrachten wir die beeinflussbaren Faktoren genauer.

Bewegungsmangel

Der wohl entscheidendste Faktor für die Entwicklung einer Osteoporose ist der Bewegungsmangel. Denn wenn man sich nicht bewegt, wird der Knochen nicht aufgebaut, nicht ernährt. Mehr noch: Bei körperlicher Inaktivität werden Knochen- und Muskelgewebe abgebaut, wie nach Bettlägerigkeit, Lähmungen etc. deutlich erkennbar ist. Dramatisch wird dies, wenn Patienten mit Osteoporose nach einer Fraktur liegen. Daher wird heute ein langes Liegen nach Brüchen vermieden.

III. Die konventionelle Behandlung

Basismaßnahmen

Am 26.01.2018 wurden vom Dachverband Osteologie e. V. (DVO) aktualisierte Leitlinien zur Vorbeugung und Behandlung von Osteoporose verabschiedet. Leitlinien sind in der Medizin Empfehlungen für die nach dem neuesten wissenschaftlichen Stand angemessene Behandlung einer Erkrankung. Sie sind nicht bindend und müssen an den Einzelfall angepasst werden. Als Basismaßnahmen empfehlen die neuen Leitlinien² der DVO zur Vorbeugung von Osteoporose und Brüchen:

- Muskelkraft und Koordination fördern
- Bewegungsmangel vermeiden
- Sturzanamnese bei hohem Sturzrisiko
- Vermeidung von Untergewicht (BMI am besten über 20), aber auch von starkem Übergewicht (BMI nicht mehr als 25)

² Quelle: www.dv-osteologie.org/dvo_leitlinien/osteoporose-leitlinie-2017

- 1000 mg Kalzium Gesamtzufuhr (vorrangig über Ernährung) täglich³ und 800–1000 IE Vitamin D3. Kalzium-Nahrungsergänzung nur, wenn Nahrungskalziumzufuhr zu gering. In der Regel keine isolierte Zufuhr von Vitamin D3 ohne tägliche Aufnahme von 1000 mg Kalzium.
- Kein Nikotinkonsum
- Regelmäßige Überprüfung von Medikamenten im Hinblick auf Nutzen und Risiken

Achtung: Ausnahmen für die Empfehlungen zur Einnahme von Kalzium und Vitamin D3 gelten u. a. für den primären Hyperparathyreoidismus, für Nierensteine, eine Hyperkalziurie und aktive granulomatöse Erkrankungen.

³ Zur Information: 1000 mg Kalzium sind z. B. in 500 ml Buttermilch plus 40 Emmentaler enthalten. Pflanzliche Quellen sind Sesam, Mohn, Mandeln, Haselnüsse, Grünkohl, Feigen, Rucola und Paranüsse.

IV. Ganzheitliche Vorbeugung der Osteoporose

Allgemeine Empfehlungen

Osteoporose kommt schleichend – und wird in aller Regel in den ersten Phasen kaum bemerkt. Nicht selten ist es erst eine Fraktur, die den Arzt aufhorchen lässt.

So ist es natürlich am sinnvollsten, wenn gerade Frauen ab 40 oder Menschen mit Risikofaktoren früh anfangen, gezielt vorzubeugen und den Knochenstoffwechsel zu stärken. Auf der anderen Seite ist es nie zu spät, etwas zu unternehmen. Zahlreiche Patientengeschichten berichten davon, dass bei beginnender und auch schon fortgeschrittener Osteoporose ein günstiger Einfluss auf den Verlauf genommen werden konnte.

Die offiziellen Vorsorgeempfehlungen aus den Leitlinien finden Sie weiter oben im Kapitel „Basismaßnahmen“ auf S. 42.

Wir möchten Ihnen Folgendes raten:

- Achten Sie auf eine kalziumreiche Ernährung
 - es gibt auch viele pflanzliche Kalziumquellen.

- Sorgen Sie für eine ausreichende Zufuhr von Vitamin B12 und Folsäure.
- Verzichten Sie Ihren Knochen zuliebe auf Nikotin.
- Trainieren Sie Ihre Muskelkraft und Balance mit dem Ziel, die Stand- und Gangsicherheit zu verbessern.
- Bewegen Sie sich täglich mindestens eine halbe Stunde bei Sonnenlicht im Freien, möglichst um die Mittagszeit. Denn durch Sonnenlicht kann Ihre Haut das für die Knochen und die Vermeidung von Stürzen wichtige Vitamin D bilden. Ziehen Sie alternativ/ zusätzlich die Einnahme von Vitamin D3 in Betracht, lassen Sie sich hier jedoch bitte beraten oder zunächst ihr Blutbild überprüfen.
- Überprüfen Sie zusammen mit Ihrem Arzt gezielt die Einnahme bzw. Dosis von Medikamenten, die unter Umständen Osteoporose und/ oder Stürze begünstigen.
- Betreiben Sie Sturzvorbeugung im Alltag (z. B. Beseitigung von Stolperfallen zu Hause).

Glücklicherweise sind viele dieser Vorbeugungsmaßnahmen ohnehin Bestandteile eines

gesunden Lebensstils. Sofern Sie also keine Medikamente einnehmen müssen, die sich ungünstig auf die Knochendichte auswirken, zu einer gesunden Ernährung in der Lage sind und es schaffen, sich ein entsprechendes Maß an Bewegung abzuverlangen, dann werden Sie es schaffen, nichtmedikamentös die Knochendichte zu halten.

In jedem Fall sollten jährliche Verlaufsuntersuchungen das Ergebnis überprüfen, so dass gegebenenfalls auch andere Maßnahmen überlegt werden können.

Ernährung

Allgemeine Empfehlungen

Empfehlenswert ist eine Ernährung, die arm an Genussmitteln ist und Fertigprodukte meidet. Bevorzugt werden sollte eine pflanzenbasierte Kost mit viel Obst und Gemüse, und in geringem Umfang Vollkorngetreide.

Reduzieren Sie – als ersten Schritt – Zucker, Kaffee und phosphathaltige Lebensmittel (z. B. Schmelzkäse, Cola, Puddingpulver) und Fertiggerichte. Professor Ingrid Gerhard beschreibt diese Lebensmittel als „Knochenfresser“⁴.

Die Diskussion um die Milch

Die Bedeutung von Milchprodukten als Kalziumlieferant ist in der Fachwelt umstritten.

Während die Befürworter Milchprodukte für wertvolle Kalziumlieferanten halten, sehen die Kritiker – genau entgegengesetzt – in ihr einen Risikofaktor für Osteoporose. Die Argumentation geht in aller Regel dahin, dass ein Übermaß

⁴ www.netzwerk-frauengesundheit.com/starke-knochen-expertentipps-gegen-osteoporose

an Milchprodukten den Körper übersäuert und ihn damit belastet. Weitere problematische Aspekte von Milch bringt Ingrid Gerhard im oben zitierten Beitrag auf den Punkt: „Milch hat viele Nachteile, so dass ich meistens davon abrate. Nur wer Milch gewohnt ist, sie sehr gut verträgt und außerdem viel Gemüse isst, kann täglich sein Glas Milch trinken.“

Auch wenn Sie Milch vertragen und keine Beschwerden nach dem Genuss auftreten (z. B. Bauchschmerzen, Durchfall etc.), lohnt es sich gerade zur Vorbeugung von Osteoporose, den Milchkonsum im Rahmen zu halten und pflanzliche Kalziumquellen in den Speiseplan zu integrieren.

Achten Sie insbesondere bei Milch und Milchprodukten auf Bio-Qualität. Günstig für Menschen mit Laktoseintoleranz ist der Verzehr von Sauermilchprodukten oder Hartkäsen, die von Natur aus nur sehr wenig Laktose enthalten.

Vegane Ernährung

Mittlerweile ist erwiesen, dass bei einer Ernährung, die reich an Obst und Gemüse ist, die Knochenmineraldichte verbessert und das Frakturrisiko gesenkt wird. Obst und Gemüse enthalten

mehr Vorerkrankungen, je geringer die Mobilität ist, umso höher muss der Eiweißanteil sein. Gegebenenfalls müssen Eiweiße auch durch Molkepulver (z. B. Protein 88) ergänzt werden. Jede Form des Gewichtsverlustes bei Senioren muss äußerst kritisch beurteilt werden!

Manche pflanzlichen Inhaltsstoffe (Oxalsäure, Phytate und Ballaststoffe) hemmen die Kalziumaufnahme. Nicht nur die über die Nahrung aufgenommene Kalziummenge, sondern auch die Eiweißmenge ist für die Knochengesundheit von Bedeutung. Veganer nehmen mitunter wenig Eiweiß auf, was unter dem Aspekt der Osteoporosevorbeugung kritisch gesehen werden muss.

Knochengesunde Pflanzen

Wir möchten Ihnen in diesem Ratgeber einige pflanzliche Kalziumlieferanten vorstellen – als Alternative oder Ergänzung zur tierischen Kost. Gemüse und Nüsse, die Kalzium enthalten, erweitern das Spektrum an Lebensmitteln, die zur Vorbeugung und Behandlung einer Osteoporose geeignet sind, in besonderem Maße und bieten schmackhafte Bereicherungen des Speiseplans. Im Anhang finden Sie eine Reihe von gesunden Rezepten.

Als besonders empfehlenswert werden folgende Lebensmittel angesehen, da sie einen hohen Kalziumgehalt und/ oder eine gute Bioverfügbarkeit⁵ aufweisen:

- Dunkelgrüne Gemüse: Grünkohl, Brokkoli, Rucola, Spinat
- Kohlrabi, Lauch
- Wildkräuter: Löwenzahn, Vogelmiere, Wegewich, Brennnessel
- Kräuter: Kresse, Petersilie, Schnittlauch
- Mandeln, Haselnüsse, Sesam, Amaranth, Mohn, Leinsamen
- Getrocknete Feigen
- Sojaprodukte

Spinat ist zwar kalziumreich, enthält aber auch Oxalsäure, so dass er nicht in zu hohem Maße genossen werden sollte (Risiko Nierensteine). Zum Vergleich: Grünkohl enthält 8 mg Oxalsäure pro 100 g, im Spinat sind es 442 mg pro 100 g.

⁵ Bioverfügbarkeit bezeichnet die tatsächlich vom Körper verwertbare Menge eines Stoffes.

Homöopathie

Es gibt verschiedene homöopathische Mittel, um eine Osteoporose unterstützend zu behandeln. Auf den folgenden Seiten wollen wir Ihnen einige bewährte Mittel kurz vorstellen.

Hekla lava

Hekla lava wird aus der Lavaasche des Hekla, des bekanntesten Vulkans auf Island, hergestellt. Hekla lava ist ein besonders gutes Beispiel für das Ähnlichkeitsprinzip der Homöopathie: Dem Kranken wird ein Mittel in potenziert Form gegeben, das beim Gesunden ähnliche Symptome auslöst:

Im 19. Jahrhundert besuchte der Londoner Arzt James John Garth Wilkinson Island und stellte erstaunliche gutartige Knochenneubildungen der Kiefer bei den Schafen fest, die auf mit Asche übersäten Wiesen geweidet oder das mit Asche belastete Wasser aus Bächen getrunken hatten. Heute weiß man: Die Asche des Hekla enthält in hohem Maße Fluorverbindungen, welche während des Ausbruchs adsorbiert werden. Diese Verbindungen haben einen deutlichen Effekt auf

In Deutschland sind knapp acht Millionen Menschen an Osteoporose erkrankt – Tendenz steigend. Insbesondere Frauen nach den Wechseljahren sind betroffen.

Die moderne Forschung zeigt: Osteoporose ist heute kein unausweichliches Schicksal mehr. Dieser Ratgeber informiert Sie über die Krankheit, ihre Risikofaktoren und bewährte vorbeugende Maßnahmen. Im Krankheitsfall bietet er Ihnen verlässliche Orientierung und liefert ein ganzheitliches integratives Therapiekonzept.

Werden Sie aktiv – für starke Knochen!

ISBN 978-3-945150-94-8



www.kvc-verlag.de