

## Mythen über Osteoporose

Osteoporose ist eine stille Krankheit. Bis zu ihrem Auftreten werden kaum Symptome wahrgenommen. Umso wichtiger ist es, sich frühzeitig und aktiv mit dem Thema zu befassen und einige, weit verbreitete, Irrtümer zu erkennen.

*Themen auf dieser Seite:*

- [Krankheits-Mythen](#)
- [Ernährungs-Mythen](#)
- [Knochen-Mythen](#)

### Krankheits-Mythen zur Osteoporose

#### Osteoporose ist keine schlimme Krankheit

**Falsch!** Die Osteoporose kann zu Knochenbrüchen führen, welche schwerwiegende physische und psychische Auswirkungen haben können. Einige Betroffene werden sich nicht mehr vollständig erholen und im schlimmsten Fall sind sie danach auf Pflege in einem Heim angewiesen. Deshalb ist es wichtig, sich schon früh mit der Vorbeugung dieser Krankheit auseinanderzusetzen.

#### Osteoporose ist eine reine Frauenkrankheit

**Falsch!** Bei der Frau produziert der Körper in und nach den Wechseljahren immer weniger knochenschützendes Östrogen. In der Folge kommt es zu einer schnellen Verminderung der Knochendichte, wodurch das Risiko an Osteoporose zu erkranken, deutlich ansteigt. Auch bei Männern kommt es zu einer Abnahme des männlichen Hormonspiegels, jedoch viel langsamer. Daher erkranken sie seltener daran und oft erst in späteren Jahren (meist rund 10 Jahre später als Frauen). Trotzdem steigt die Zahl der von der Knochenkrankheit betroffenen männlichen Patienten deutlich an.

#### Nur ältere Menschen sind von Osteoporose betroffen

**Falsch!** Bis zum 30. Lebensjahr überwiegen knochenaufbauende Prozesse im Körper. Nach dem 40. Lebensjahr überwiegen die knochenabbauenden Prozesse im Körper. Die Knochenmasse nimmt dann normalerweise jährlich um etwa 1 % ab, sodass meistens Personen ab 50 Jahren an Osteoporose erkranken. Vorbeugende Massnahmen gegen Osteoporose sollten jedoch schon viel früher beginnen: Wer bereits früh auf eine ausgewogene Ernährung mit viel Calcium und Vitamin D (Milch- und Getreideprodukte) sowie viel frischem Obst und Gemüse achtet, hat die Möglichkeit, seine Knochendichte bis ins hohe Alter positiv zu beeinflussen.

#### Osteoporose-Patienten müssen sich schonen

**Falsch!** Da osteoporotische Knochen bereits bei leichten Belastungen brechen können, denken viele, dass Osteoporose-Patienten am besten auf jegliche Aktivität und vor allem auf Sport verzichten. Das stimmt aber nicht: Denn es gilt als erwiesen, dass regelmässige Bewegung sowohl Muskulatur als auch Knochen stärkt. Gut trainierte Muskeln fördern die Stabilität des gesamten Körpers und bieten eine gute Sturzprophylaxe.

Bei fortgeschrittener Osteoporose sollten mit dem behandelnden Arzt geeignete Aktivitäten gefunden werden, um das Verletzungsrisiko gering zu halten.

## **Ernährungs-Mythen zur Osteoporose**

### **Wenn ich genügend Milchprodukte verzehre, muss ich mir keine Gedanken machen**

**Falsch!** Milch und Milchprodukte sind als sehr guter Calcium-Lieferant ein wichtiger Bestandteil der Osteoporose-Prävention. Trotzdem geben sie keine Sicherheit, dass die Krankheit nicht auftreten wird. Zusätzlich ist Vitamin D nötig, um den Einbau von Calcium in die Knochen zu gewährleisten. Wichtig ist, dass bereits in der Osteoporose-Prävention sowohl [Calcium als auch Vitamin D in ausreichender Menge](#) aufgenommen werden. Dabei können aber viele verschiedene [Risikofaktoren](#) die Aufnahme negativ beeinträchtigen und zur Entstehung der Osteoporose beitragen. Leider sind nicht alle Risikofaktoren mit Ernährung beeinflussbar bzw. ausgleichbar. (z.B. [Vitamin D](#)).

### **Wenn ich häufig draussen bin, muss ich mir um meine Vitamin D-Versorgung keine Sorgen machen**

**Falsch!** Mithilfe des Sonnenlichts wird nicht nur ein zusätzlicher, sondern der grösste Teil des Vitamin D vom Körper hergestellt. Weil in der Schweiz im Winter die Sonne nicht stark genug scheint, ist zu dieser Jahreszeit ein Mangel weit verbreitet. Im Sommer kann eine intensive Nutzung von Sonnenschutzmitteln dazu beitragen, dass der Körper nicht genügend UV-Licht abbekommt, um ausreichend Vitamin D zu bilden. Trotzdem darf auf einen sinnvollen Sonnenschutz natürlich nicht verzichtet werden.

### **Wenn ich täglich genügend Calcium zu mir nehme, bekommen meine Knochen genügend Nährstoffe**

**Falsch!** Calcium ist der wichtigste Baustoff der Knochen. Eine calciumreiche Ernährung allein genügt aber nicht, um diesen Mineralstoff in ausreichender Menge in die Knochen einzulagern. Hierzu benötigt der Körper auch Vitamine, insbesondere Vitamin D und andere Stoffe, wie z.B. Proteine.

## **Knochen-Mythen zur Osteoporose**

### **Ein Osteoporose- bzw. Knochendichtetest setzt mich einer grossen Strahlenbelastung aus**

**Falsch!** Alle Knochendichtemessverfahren sind für den Menschen harmlos. Die am weitesten verbreitete Methode ist die Messung mit der sogenannten DEXA (Dual-Energy X-Ray Absorptiometry), welche Auskunft über die Struktur und Festigkeit des Knochens gibt. Die nur wenige Sekunden dauernde DEXA-Messung verwendet zwar Röntgenstrahlen, aber die Strahlenbelastung moderner DEXA-Geräte liegt bei ca. 1 bis 6 Mikrosievert, was um ein Vielfaches geringer ist als die durchschnittliche jährliche Belastung durch die Erdstrahlung (ca. 2 Millisievert bzw. 2000 Mikrosievert). Die Strahlenbelastung durch eine Knochendichtebestimmung mit DEXA ist somit so gering, dass sie vernachlässigt werden darf.

### **Ein Knochenbruch ist keiner**

**Falsch!** Jeder Knochenbruch nach dem 45. Lebensjahr sollte ernstgenommen werden. Selbst wenn dieser durch eine heftige Einwirkung zustande gekommen ist und damit einen „äusseren“ Grund zu haben scheint - im Gegensatz zu den für Osteoporose im fortgeschrittenen Stadium typischen spontanen Knochenbrüchen bei Bagatellunfällen oder minimaler Belastung. Mit jedem osteoporotischen Knochenbruch steigt das Risiko

für weitere Knochenbrüche.