



Jürgen Heiler

OSTEOPOROSE

Herr Heiler, was bedeutet Osteoporose?

Bei Osteoporose, oder Knochenschwund, handelt es sich weitgehend um eine natürliche Stoffwechselstörung, bei der die Knochen an

Masse und Dichte verlieren. Als Folge verliert dieser an Stabilität und Belastbarkeit und die Gefahr von Knochenbrüchen nimmt zu.

Was sind die Ursachen oder Risikofaktoren?

Die Geschlechtshormone Östrogen und Testosteron sind sehr wichtig für die Knochenstabilität. Ein sinkender Hormonspiegel, auch in Folge der Wechseljahre, begünstigt Osteoporose. Es ist mir ein Anliegen darauf hinzuweisen, dass auch 30% der Männer davon betroffen sind. Zudem erhöht sich ab dem 60. Lebensjahr das Sturzrisiko exponentiell. 20 – 30% der Betroffenen erleiden in Folge eines Sturzes kleinere oder größere Verletzungen. Weitere

Wir beraten Sie gerne!

Risikofaktoren können mangelnde Bewegung, kalziumarme Ernährung, Rauchen oder häufiger Alkoholkonsum sein.

Wie erkenne ich Osteoporose?

Osteoporose kann sich über Jahre unbemerkt entwickeln und wird oft erst erkannt, wenn der Patient über starke Schmerzen in Folge unerkannter Brüche klagt oder deutlich an Körpergröße verliert. Ein häufiges Symptom sind Rückenschmerzen, weil Wirbel „einbrechen“ (schrumpfen), die Wirbelsäule sich verkrümmt und die gesamte Körperstatik beeinträchtigt wird. Präventiv kann ein Arzt mit der „Dexa-Messung“ die Knochendichte ermitteln.

Tel. 0471/982560 - www.cam.bz.it

Was empfehlen Sie?

Neben richtiger Ernährung und medikamentöser Begleitung empfehle ich zu Beginn Physiotherapie zur Schmerzlinderung. Ein gezieltes Krafttraining zur Stärkung der häufig betroffenen Wirbelsäule ist äußerst wichtig. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass durch gezieltes Osteoporose-Training nicht nur das Gleichgewicht und die Koordination verbessert werden, sondern selbst im fortgeschrittenen Alter eine Zunahme der Knochendichte erreicht werden kann.

