

## Pressemitteilung

Konz/Saarburg, 12. Oktober 2016

Weltosteoporosetag am 20.10.2016:

## Osteoporose: Nicht nur reine Frauensache

Experten des Medizinischen Versorgungszentrum Konz geben anlässlich des Weltosteoporosetages Tipps zu Vorbeugung und Therapie



Osteoporose hat sich zu einer regelrechten Volkskrankheit entwickelt. Allein in Deutschland leiden rund acht Millionen Menschen daran – Tendenz steigend. Betroffen sind vor allem Frauen nach den Wechseljahren. „Der Hauptgrund dafür ist, dass es ihnen nach der Menopause an dem Geschlechtshormon Östrogen, das die Knochen schützt, mangelt“, weiß Dr. med. Manfred Breit, Arzt für Orthopädie, Chirotherapie, Sportmedizin und Osteologe DVO in dem zum Kreiskrankenhaus St. Franziskus Saarburg gehörenden Medizinischen Versorgungszentrum (MVZ) Konz. „Außerdem ist das Knochensystem bei Frauen von Natur aus feiner gebaut“, ergänzt sein Kollege Dr. med. Andreas Schwindling, ebenfalls Arzt für Orthopädie / Unfallchirurgie, Chirotherapie, Sportmedizin, Osteologe DVO im MVZ Konz. Aber auch Männer können sich keinesfalls entspannt zurücklehnen: Sie machen immerhin 25 Prozent der Erkrankten aus.

### **Früherkennung ist das A und O**

Osteoporose wird im Volksmund häufig auch als „Knochenschwund“ bezeichnet, weil sich hierbei die Knochenmasse verringert. Die Folge: Die Knochen verlieren an Stabilität und können schon bei geringer Belastung oder einfachen Stürzen brechen. „Das Tückische an der Erkrankung ist, dass sie im Anfangsstadium meist keine Beschwerden macht und deshalb oft lange Zeit unbemerkt bleibt“, so Dr. Breit. Dabei ist die Früherkennung das A und O. Denn rechtzeitig erkannt, kann eine Osteoporose relativ unproblematisch und erfolgreich behandelt werden. Ist es jedoch erst zum Bruch beispielsweise am Wirbel oder dem Oberschenkelhals gekommen, ist die Erkrankung meist schon stark vorangeschritten. Eine vollständige Heilung ist dann häufig nicht mehr möglich. Und auch das Risiko für chronische Schmerzen, Behinderungen und Pflegebedürftigkeit nimmt dann zu. „Wir raten daher allen Frauen ab 50 sowie Männern ab 60, nicht erst auf Warnsignale wie Knochenschmerzen, Größenabnahme, einen Rundrücken oder das sogenannte Tannenbaumphänomen, bei dem die Haut am Rücken von der Mitte vermehrt in Falten zu beiden Seiten hin herabfällt, zu warten, sondern alle zwei bis drei Jahre ihre Knochendichte messen zu lassen“, so Dr. Schwindling.

### **Vorbeugung und Therapie**

Sowohl bei der Therapie von Osteoporose als auch bei der Vorbeugung spielen eine „knochenfreundliche“ Ernährung sowie die Stärkung der Muskulatur durch Sport und gezielte medizinische Gymnastik eine wichtige Rolle. „Eine gut ausgebildete Muskulatur entlastet die Gelenke und Wirbelknochen. Außerdem regt Bewegung die Knochen an, sich nach zu bilden“, weiß Dr. Breit. „Ernährungstechnisch sind Lebensmittel mit viel Kalzium, Vitaminen und Mineralstoffen äußerst wichtig. Vermieden werden sollten hingegen Gewohnheiten, die den Knochenabbau begünstigen. Dies sind zum Beispiel Rauchen oder phosphathaltige Lebensmittel wie Fast Food“, erklärt Dr. Schwindling. Ist die Osteoporose bereits weiter fortgeschritten, werden in der Regel zudem Medikamente eingesetzt: je nach Präparat unterstützen sie den Knochenaufbau, senken den Knochenabbau oder das Sturzrisiko. „Welche Therapie wir einsetzen, entscheiden wir nach einer ausführlichen Untersuchung und einem intensiven Gespräch immer gemeinsam mit dem Patienten“, so die beiden Experten abschließend.

**Bildunterschrift (v.l.n.r.):** Dr. med. Andreas Schwindling, Arzt für Orthopädie / Unfallchirurgie, Chirotherapie, Sportmedizin, Osteologe DVO im MVZ Konz, und Dr. med. Manfred Breit, Arzt für Orthopädie, Chirotherapie, Sportmedizin und Osteologe DVO im MVZ Konz

---

Das **Kreiskrankenhaus St. Franziskus Saarburg GmbH** ist das Gesundheitszentrum der Region.

Als Krankenhaus der Grund- und Regelversorgung mit 209 Betten und rund 600 Mitarbeitern verfügt es über die Hauptabteilungen Anästhesie / Intensivmedizin; Innere Medizin mit den Schwerpunkten Onkologie und Gastroenterologie, einer Ambulanz für Herzschrittmacher sowie dem Schlaflabor; Allgemein-, Gefäß- und Viszeralchirurgie; Unfallchirurgie / Orthopädie; Psychosomatik; Zentrum für Konservative Orthopädie und Schmerztherapie; Psychiatrische Tagesklinik und Psychiatrische Institutsambulanz.

Zum Haus gehören die Belegabteilungen, Augenheilkunde, Gynäkologie, HNO und Urologie sowie eine radiologische Praxis mit CT und MRT. Das Seniorenzentrum und Medizinische Versorgungszentren (MVZ), in Konz und Saarburg komplettieren das Portfolio.

Am sind Krankenhaus angesiedelt sind außerdem das KfH Dialyse Zentrum, ein Geburtshaus und der Ärztliche Bereitschaftsdienst. Jährlich werden ca. 8.500 Patienten stationär und 11.000 Patienten ambulant versorgt.  
[www.kreiskrankenhaus-saarburg.de](http://www.kreiskrankenhaus-saarburg.de)