

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 82 (2004)
Heft: 6

Artikel: So schützen Sie Ihre Knochen
Autor: Reyntjes, Margriet
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-724417>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 12.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

So schützen Sie Ihre Knochen

Auf Ihre Fragen zu Osteoporose und den möglichen Therapien antwortet Schwester Margriet Reyntjes von donna mobile, der Arbeitsgemeinschaft Osteoporose Schweiz.

Wie kann ich dem Knochen sinnvoll Kalzium zuführen? Milchprodukte (Milch, Joghurt, Quark und Käse) sind die wichtigsten Kalziumlieferanten. Kalzium ist zudem in Nahrungsmitteln wie grünem Gemüse (Grünkohl, Broccoli, Lauch), Hülsenfrüchten (Linsen), Nüssen (Mandeln, Haselnüsse), Vollkorngetreide und Tofu enthalten. Mineralwasser ist ebenfalls ein guter Lieferant von Kalzium.

Ist Osteoporose schmerhaft? Ein gewisser Verlust an Knochenmasse (etwa ein bis zwei Prozent pro Jahr) ist mit zunehmendem Alter normal. Gefährlich wird es, wenn dieser Verlust überschritten wird. Die meisten Betroffenen bemerken den Knochenabbau erst, wenn er unerwartet zum Knochenbruch führt. Dann ist die Krankheit bereits fortgeschritten. Schmerzen treten oft erst nach einem Knochenbruch auf, und erst dann wird eine Untersuchung angeordnet.

Helfen Bewegung und Sport als Vorbeugung? Regelmäßige Bewegung ist wichtig. Es zeigt sich, dass Personen, die Sport treiben, eine höhere Knochendichte aufweisen als solche mit vorwiegend sitzendem Lebensstil. Bewegungsmangel erhöht das Osteoporose-Risiko, deshalb ist regelmäßige Bewegung im Freien sehr wichtig. Sonnenstrahlen stimulieren die natürliche, körpereigene Produktion von Vitamin D, das die Aufnahme von Kalzium vom Darm ins Blut und in die Knochen fördert. Der Knochenstoffwechsel wird angekurbelt, wenn die Knochen bewegt und vor allem auch belastet werden. Sportarten wie Gehen oder Walking eignen sich zur Prophylaxe besser als Schwimmen oder Radfahren. Bei älteren Menschen, und vor allem auch bei Osteoporose-Patientinnen und -Patienten, verbessert regelmäßige Bewegung die Muskelkraft, die Koordination und den Gleichgewichtssinn. Dies vermindert die Gefahr eines

Praktische Tipps:
Margriet Reyntjes liefert Ratschläge gegen Osteoporose.



Sturzes und damit das Risiko eines Knochenbruches. Achtung: Für bereits geschädigte oder gefährdete Knochen ist nicht jede Art von Bewegung gut. Finden Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt heraus, welches Training für Sie gut ist.

Wie wird Osteoporose festgestellt, wenn der Knochen noch ganz ist? Die Knochendichtemessung ist entscheidend bei der Früherkennung von Osteoporose. Sie misst den Mineralgehalt des Knochens. Der Mineralgehalt bestimmt massgeblich die Festigkeit des Knochens. Die Knochendichtemessung dauert nur wenige Minuten und ist schmerzlos. Die Dexa-Messung ist zurzeit die einzige Untersuchung, für welche die Krankenkassen unter bestimmten Voraussetzungen die Kosten übernehmen. Frauen ab 40 wird empfohlen, diesen Test zu machen.

Wie kann Osteoporose heute behandelt werden? Es gibt verschiedene Möglichkeiten der Therapie, und diese muss individuell auf die Patientinnen und Patienten abgestimmt sein. Die Basis bildet immer eine ausreichende Versorgung mit Kalzium und Vitamin D 3. Reicht diese über die richtige Ernährung und Lebensweise nicht aus, verschreibt der Arzt entsprechende Medikamente:

► **Bisphosphonate:** Die Hauptwirkung besteht in der Hemmung der Aktivität der knochenabbauenden Zellen.
► **Calcitonin** ist ein Hormon, das am Knochenstoffwechsel beteiligt ist. Es hemmt

die Aktivität der knochenabbauenden Zellen und lindert Knochenschmerzen.

► **Raloxifen (Evista)** hat eine östrogenähnliche Wirkung auf den Knochen und hemmt die Aktivität knochenabbauender Zellen, was zu einer leichten Zunahme der Knochenmasse führt.

Was ist von Therapien mit Hormonersatz zu halten? Eine Hormonbehandlung mit Östrogen bei Frauen kurz nach der Menopause schützt ebenfalls vor Osteoporose. Eine langfristige Hormontherapie wird von vielen Ärzten nicht mehr empfohlen. Sie steigert die Gefahr von Thrombosen, Embolien, Herzinfarkt und Schlaganfall.

Wie profitieren Patientinnen und Patienten von donna mobile? donna mobile, die Arbeitsgemeinschaft Osteoporose Schweiz, setzt sich mit allen Mitteln dafür ein, Betroffenen frühzeitig Hilfe anzubieten. donna mobile ist die erste Anlaufstelle für Menschen in der Schweiz, die Fragen zur Vorbeugung und Behandlung von Osteoporose haben. Ihr wichtigstes Ziel: Jeder Mann und jede Frau ab 50 soll das eigene Osteoporose-Risiko kennen lernen und eigenverantwortlich handeln können. donna mobile bietet Hilfe an bei der Gründung und beim Aufbau von Selbsthilfegruppen. Das Ziel solcher Selbsthilfegruppen ist es, dass an Osteoporose erkrankte Patientinnen und Patienten Unterstützung erhalten, um den Umgang mit der Krankheit seelisch und praktisch zu bewältigen. Viele Betroffene sind auf eine Selbsthilfegruppe in unmittelbarer Nähe angewiesen.

WEITERE INFORMATIONEN

donna mobile, Arbeitsgemeinschaft Osteoporose Schweiz, Postfach 270, 3000 Bern 7, Telefon 031 312 45 55, Mail donnamobile@donna.ch, Internet www.donna.ch, Helpline von donna mobile 0848 80 50 88.