

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 83 (2005)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Gute Tipps für die Knochen  
**Autor:** Ettlín, Monica / Reichenstein, Marie-Theres  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-726263>

### **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:** 09.04.2026

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

# Gute Tipps für die Knochen

*Osteoporose oder Knochenschwund ist eine Krankheit, die sowohl Frauen als auch Männer betrifft. Entsprechend viele Fragen erreichten unsere Expertinnen in der Zeitlupe-Fragestunde. Hier finden Sie eine Auswahl der wichtigsten Antworten.*

Bei mir, 78-jährig, wurde erst kürzlich eine Osteoporose diagnostiziert. Mein Arzt (Homöopath) will mir kein Bisphosphonat verschreiben, weil er dieses Medikament für schädlich hält. Als einzige Therapie erhalte ich nun Kalzium mit Vitamin D3. Genügt diese Therapie? Was raten Sie mir? Eine Osteoporose sollte mit einem spezifischen Medikament behandelt werden. Der übermäßige Knochenabbau wird damit vermindert. Kalzium und Vitamin D3 sollten Sie einnehmen, damit Ihr Tagesbedarf gedeckt ist. Ich rate Ihnen, einen Spezialisten (einen Rheumatologen oder Endokrinologen) zu konsultieren, damit Sie eine optimale Therapie erhalten.

Ich bin 72-jährig, leide unter Osteoporose und werde mit Aredia-Infusionen behandelt. Nach der ersten Behandlung hatte ich starke Nebenwirkungen (Grippe-ähnliche Symptome). Kann es sein, dass mir die Infusion zu schnell und zu kalt verabreicht wurde? Die Aredia-Infusion muss langsam in ungefähr zwei Stunden verabreicht werden. Die Flüssigkeit wird meistens als kalt empfunden, weil sie kälter ist als die Körpertemperatur. Das Medikament wird in Kochsalz oder Glukoselösung aufgelöst, und es darf kein Kalzium beigefügt werden. Auch müssen Sie wissen, dass Sie an Ihrem Behandlungstag kein Kalziumpräparat einnehmen dürfen. Bereiten Sie sich gut auf den nächsten Arztbesuch vor, indem Sie sich alle Ihre dringenden Fragen zur Behandlung aufschreiben.

Als 83-Jähriger habe ich eine starke seitliche Verkrümmung der Wirbelsäule. Ich leide unter sehr starken Schmerzen. Im Liegen ist der Schmerz ein wenig erträglicher. Der Hausarzt hat ein Röntgenbild angefertigt. Darin sieht man, dass die Bandscheiben stark komprimiert sind. Er meint, dies verursache die starken



BILDER: ZVC

**Die Knochenexpertinnen:** Monica Ettl und Marie-Theres Reichenstein von der Patientenorganisation donna mobile.

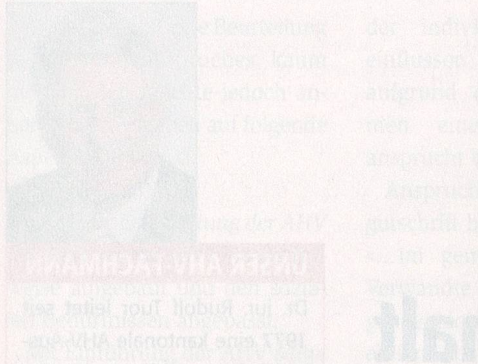
Schmerzen. Neu ist starker Schwindel dazugekommen. Ich nehme Schmerztabletten, blutdrucksenkende Medikamente, etwas gegen Durchfall und zum Entwässern. Ich kann und will diese vielen Medikamente nicht mehr einnehmen. Ich habe Angst, dass ich Osteoporose habe. Um festzustellen, ob Sie Osteoporose haben, müssen Sie eine Knochendichtemessung machen lassen (DXA), die Ihnen der Arzt verordnen muss. Besprechen Sie auch möglichst bald mit Ihrem Arzt eine optimale Schmerztherapie. Vielleicht kann Ihnen auch ein angepasstes Stützkorsett Lindern bringen.

Ich bin heute 65-jährig. Vor ungefähr drei Jahren wurde bei mir eine Osteopenie (verminderte Knochendichte) festgestellt. Zur Behandlung erhielt ich Fosamax. Vor einem halben Jahr, bei der letzten DXA-Messung, sah man, dass die Knochendichte abgenommen hat. Die Diagnose lautete Osteoporose. Zur neuen Therapie wurde mir Actonel verschrieben. Seit der Einnahme dieses Medikamentes haben sich mein Asthma und mein Diabetes verschlechtert. Meine Fragen: Hat das alles einen Zusammenhang? Soll ich die Osteoporosetherapie abbrechen? Es ist schwierig, die erste Frage zu beantworten. Wir empfehlen Ihnen, auf keinen Fall die Therapie

abzubrechen. Besprechen Sie mit Ihren Ärzten, welche Medikamente für Sie noch in Frage kämen.

Als 62-jährige Frau nehme ich keine Hormone, dafür seit der Menopause Kalziumtabletten zur Vorbeugung gegen Osteoporose. Nun hat mir mein Frauenarzt bei der letzten Kontrolle geraten, unbedingt auch Vitamin-D3-Tropfen einzunehmen. Ich glaube nicht, dass ich ein erhöhtes Osteoporose-Risiko habe, obwohl ich klein und einigermaßen schlank bin und keine Milch trinke. In meiner Verwandtschaft kamen bisher keine Knochenbrüche vor. Da es mir widerstrebt, Medikamente im Übermass zu nehmen, bitte ich Sie um Rat. Der Mineralstoff Kalzium ist einer der wichtigsten Bausteine des Knochens. Die Kalziummenge, die der Körper benötigt, nehmen wir mit der Nahrung auf. Damit das Kalzium aus dem Darm aufgenommen und für den Knochenstoffwechsel verwertet werden kann, braucht der Körper Vitamin D. Es wird zum Teil mit der Nahrung aufgenommen und entsteht zum anderen Teil aus der Vorstufe des Vitamins, das unter dem Einfluss des Sonnenlichts unter der Haut gebildet wird. Neben einer gesunden, ausgewogenen Ernährung ist es auch wichtig, genügend Zeit im Freien bei Bewegung zu verbringen. Joggen, Walken oder einfach zügiges Gehen wirken sich am besten auf den Knochenstoffwechsel aus.

Ich bin ein 65-jähriger Mann. In meiner Familie tritt Osteoporose gehäuft auf. Ich möchte daher eine Abklärung machen lassen. Wie gehe ich vor, und wie wird eine Osteoporose beim Mann behandelt? Beim Hausarzt lassen Sie sich eine Knochendichtemessung (DXA) verordnen. Vorgängig wird er mit Ihnen eine sorgfältige Risikoerhebung und Ursachenabklärung durchführen. Im Be-



darfsfall wird bei Männern zusätzlich der Testosteron Gehalt im Blut bestimmt. Als Basistherapie ist die ausreichende Abgabe von Kalzium und Vitamin D wichtig. Muskelaufbautraining, Sturzprophylaxe sowie eventuell hormonersetzende Medikamente und knochenstabilisierende Bisphosphonate werden zur Therapie eingesetzt. Die Behandlungsdauer richtet sich nach dem Erfolg der Therapie.

Ich bin 71-jährig und habe vom Arzt ein Kalziumpräparat erhalten. Da ich schon einmal Nierensteine hatte, bin ich verunsichert, ob dieses Medikament neue Steine verursachen könnte. Zuerst muss abgeklärt werden, warum Sie Nierensteine gebildet haben und wie diese zusammengesetzt sind. Häufig handelt es sich um so genannte Kalziumoxalatsteine. Wenn diese Patienten eine kalziumarme Diät machen, wiederholt sich die Steinbildung gerne. Sehr wichtig ist auch, dass Sie genügend trinken (am besten 1,5 bis 2 Liter am Tag). Bei weiteren Fragen wenden Sie sich an Ihren behandelnden Arzt.

Mit meinen 81 Jahren Sorge ich mich um die Ernährung meiner Enkelkinder. Am liebsten essen sie Hamburger, Pommes frites und trinken dazu Coca-Cola. Milchprodukte, Obst und Gemüse werden nur selten gegessen. Wie kann man die Kinder für gesunde Ernährung begeistern? Es ist sehr wichtig, dass Kinder in ihrer Wachstums- und Entwicklungszeit genug Mineralstoffe, Vitamine und Spurenelemente zu sich nehmen. Der Kalziumbedarf eines Kindes erhöht sich bis ins Erwachsenenalter stetig. Der Tagesbedarf Jugendlicher beträgt 1000 bis 1200 mg. Bis etwa zum 30. Lebensjahr sollte die maximale Knochendichte erreicht sein. Bewegung, Spass und Spiel im Freien sind wichtig für die körpereigene Vitamin-D-Produktion und die Einspeicherung des Kalziums in die Knochen.



## Vorsorge für die Nächsten ...

# Wissenswertes zum Testament

Wer hat sich nicht schon mit dem Gedanken befasst, ein Testament aufzusetzen? Und wer hat das Vorhaben nicht schon verschoben? Und nochmals verschoben...?

Trotzdem: Es ist wichtig, den eigenen letzten Willen im Vollbesitz seiner geistigen Kräfte zu regeln. Sie sorgen damit für jene Menschen, die Ihnen lieb und teuer sind. Und zwar so, dass das Testament später auch gültig ist.

**Damit Ihnen das etwas leichter fällt, hat Pro Senectute die Broschüre «Wissenswertes zum Testament» herausgegeben.**

Sie finden darin alles, was Sie wissen müssen, um die nötige Vorsorge für Ihre Nächsten zu treffen. Sie finden darin auch Hinweise, wie Sie gemeinnützige Organisationen und Einrichtungen berücksichtigen können. Nähere Auskunft erteilt Ihnen jederzeit gerne die Pro-Senectute-Geschäftsstelle in Ihrem Kanton. Die Adresse finden Sie auf der Liste, die vorne in der Zeitlupe eingheftet ist.

Bestellen Sie die Broschüre «Wissenswertes zum Testament» kostenlos mit dem Talon auf Seite 70. Sie können uns auch anrufen und persönlich bestellen:

Pro Senectute Schweiz, Lavaterstrasse 60, Postfach, 8027 Zürich, Telefon 044 283 89 89, kommunikation@pro-senectute.ch

