

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 85 (2007)
Heft: -: Osteoporose : Knochenstark älter werden

Artikel: Der lange Weg bis zur erlösenden Diagnose
Autor: Keel, Gallus
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-726089>

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: 13.01.2026

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

Der lange Weg bis zur erlösenden Diagnose

Der Fall von Raphael Sidler zeigt, dass Osteoporose keine ausschliessliche Frauenkrankheit ist und nicht nur alte Menschen trifft. Er war zwanzig, als er im Rücken das erste Mal einen heftigen «Knacks» und in der Folge starke Schmerzen verspürte. Doch es dauerte zehn Jahre, bis man seine Knochen genauer untersuchte.

Aufgezeichnet von Gallus Keel

Vor gut einem Jahrzehnt war Osteoporose für mich nicht einmal ein Fremdwort – ich kannte es gar nicht. Poröse Knochen aber habe ich schon lange. Mit zwanzig erlitt ich meinen ersten Bruch, einen Genickwirbelbruch. Obwohl ich nur harmlos umgefallen war. Von Fraktur redete damals niemand, auch später nicht, wenn es im Alter zwischen zwanzig und dreissig in meinem Rücken regelmässig knackste.

Jahrelang lebte ich mit kaputten Wirbeln, aber beim Doktor hörte ich höchstens Vorwürfe: «Lupfen Sie nu no mehr!» Behandelt wurde ich jeweils, als hätte ich mich unglücklich verrenkt oder als sei etwas verstaucht oder ein Nerv eingeklemmt worden. So im Sinne von: «Halt Pech gehabt, das geht vorbei.» Ich erhielt vor allem Schmerzmittel. Dass ich auffällig viel davon brauchte, war für niemanden ein Alarmzeichen. In den ersten Wochen nach einem Knacks konnte ich jeweils kaum gehen, und es dauerte oft Monate, bis ich «geheilt» war, obschon der Arzt versprochen hatte, in zwei Wochen sei ich wieder auf den Beinen. Sogar beim Chiropraktiker bin ich gelandet. Heute ist das alles nicht mehr nachvollziehbar und ziemlich absurd.

Mit 33 verspürte ich wieder einen Knacks – und jetzt wurde es mir zu bunt. Ich rebellierte. Ich pochte darauf, in die Röhre zu kommen, mich einer magnetresonanztomografischen Untersuchung, MRI, zu unterziehen. Das sei unverhältnismässig, hieß es, ein derartiger Untersuch sei der Krankenkasse gegenüber nicht zu rechtfertigen, und ich müsse ihn unter Umständen selber bezahlen. Schliesslich kam es zur Diagnose, die bei aller Härte auch eine Erlösung war. «Was ist mit Ihnen passiert, Herr Sidler?», fragte der untersuchende Arzt. «Sie haben sechs gebrochene Wirbel. Erzählen Sie!»

Jetzt erst lief die Maschinerie an, das Übel hatte einen Namen. In der Rheumatologie in

Luzern wurde nach einer Knochendichtemesung eine schwere Osteoporose diagnostiziert.

Die ewige Ungewissheit, die Schmerzen, das angeschlagene Selbstwertgefühl und die ständige Sonderrolle hatten mich aus dem Gleis geworfen. Ich war psychisch am Rande und erlitt einen Zusammenbruch. Auch die Beziehung zu meiner Frau wurde stark belastet – heute lebe ich in Trennung.

Hier in Sursee haben wir ein Familienunternehmen für Büroeinrichtungen und den Verkauf und Service von Nähmaschinen, eine traditionsreiche Firma mit zwölf Beschäftigten. Heute arbeite ich nicht mehr mit, ich bin noch Teilhaber. Das hat mir am Anfang grosse Mühe gemacht. Gleichaltrige stecken in der vitalsten Berufsphase ihres Lebens, während ich, der Sidler, um 14 Uhr mit dem Hund stundenlang spazieren gehe. Ich bin auf Distanz gegangen und weggezogen nach Pfaffnau ins Hinterland.

Heute kann ich den Leuten meine Situation besser erklären. Dass ich mit erst 43 Jahren seit einem Jahr eine IV-Vollrente beziehe, ist eine Tatsache, die ich in mein Leben integriert habe. Nach schwierigen Phasen der Sinnfrage habe ich mir neue Aufgaben gegeben. Ich werde in nächster Zeit wieder nach Sursee ziehen. Hier ist mein soziales Umfeld. Für unsere Patientenorganisation bin ich temporär als Berater tätig. Nur gut und höchste Zeit, dass aus donna mobile nun OsteoSwiss geworden ist. Es ist der Abschied von der Volksmeinung, nur alte Frauen seien betroffen von dieser Krankheit.

In Luzern leite ich eine Selbsthilfegruppe mit 16 Leuten und bin dort allein unter Frauen, aber das widerspiegelt nicht die Realität. Die Männer bringt man einfach noch nicht an einen solchen Tisch. Bei Caritas habe ich zudem einen Kurs gemacht für Krankenbesuche und Sterbegleitung und möchte mich in einem Spital oder Altersheim einer Gruppe anschliessen. Bei diesen Beschäftigungen kann ich die

Raphael Sidler

wurde 1964 in Sursee geboren. Im elterlichen Geschäft machte er eine Verkaufslehre. Am Abend nach der letzten Abschlussprüfung wurde ihm schwarz vor den Augen, er stürzte und brach sich zum ersten Mal einen Wirbel – was aber nicht erkannt wurde. Ein halbes Jahr war er in Altdorf im Kloster und prüfte, ob er Kapuziner werden sollte. Danach nahm er seinen Beruf wieder auf und arbeitete in Baden, Zürich und Thun, bis er 1995 ins elterliche Geschäft zurückkehrte. Die Schmerzen und psychische Gründe zwangen ihn 2004, mit der Arbeit aufzuhören. Seit Sport und Rucksackwanderungen unmöglich sind, ist er viel mit dem neunjährigen Hund Flacky unterwegs. «Dank ihm», sagt der Luzerner, «komme ich täglich zur überlebenswichtigen Bewegung.» Sidlers zwei ältere Brüder leiden ebenfalls an Osteoporose.



Bild: Frederic Meyer

Stundenzahl selber bestimmen. Das ist wichtig, denn ich muss viel liegen und manchmal vor grösseren Anstrengungen sogar vorschlafen.

Eben habe ich eine eineinhalbjährige Hormonkur hinter mir – eine völlig neue Therapie. Täglich gab ich mir selber eine Spritze, die bewirken sollte, was Hormone sonst in der Jugendzeit tun: permanenten Knochenaufbau. Ich bin erleichtert. Die Dichtemessung ergab, dass sich meine Knochenstruktur wesentlich verbessert hat. Mit einem Blocker versucht man zu verhindern, dass gleich wieder der Kalziumabbau einsetzt. Einmal in der Woche bin ich in der Physiotherapie. Eine gute Haltung einzuüben, ist für uns sehr wichtig. Denn wenn das «Buckeli» kommt, drückt es auf die Lunge, die Lunge drückt auf den Magen, der Magen... Es ist eine verhängnisvolle Kettenreaktion. Ich muss auch auf mein Gewicht achten, aber leider sind genau die kalziumhaltigen Sachen – Käse etwa – die kalorienreichen.

In der Selbsthilfegruppe stellen wir fest, dass viele Hausärzte den Blick für Osteoporose noch nicht haben. Verträgt jemand ein Medikament schlecht und sagt das laut, tun viele Mediziner so, als ob nur Durchbeissen die Lösung sei. Dabei gibts Alternativen. So schlucke ich das Schmerzmittel nicht mehr, ich benütze ein Schmerzpflaster, das 72 Stunden wirkt. Um den Magen zu schonen. Bei alten Leuten nimmt

Die Ärzte wollten es ganz einfach nicht glauben:
Raphael Sidler – hier mit seinem Hund Flacky am Sempachersee – musste lange kämpfen, bis seine Osteoporose endlich ernst genommen wurde.

man auf den Magen offenbar weniger Rücksicht. Mir aber muss er noch lange dienen.

Viele wagen nicht, den Arzt zu wechseln, wenn sie spüren, dass dieser bei Osteoporose am Anschlag ist: Sie befürchten, sie könnten auch mit «normalen Geschichten» nicht mehr zu ihm gehen. Noch ein Vorurteil: Ist jemand eher robust gebaut, wird meist pauschal ausgeschlossen, dass Osteoporose vorliegen könnte. Das Umdenken ist aber im Gang, die Krankheit wird ernster genommen, besonders auch durch die aufklärende Arbeit von OsteoSwiss.

Von Glück kann ich reden, dass ich bisher gerade Wirbelbrüche hatte, keine keilförmigen, die weit schneller zu einer gebeugten Haltung führen. Bei keilförmigen Brüchen kann heute allerdings quasi «Zement» gespritzt werden. Das Wissen um sein brüchiges Skelett macht einen natürlich schön vorsichtig. Velo fahren ist tabu. Schon über den Randstein zu fahren, könnte ausreichen, um sich etwas zu brechen.

Auch nach der Diagnose Osteoporose war ich nicht gefeit vor Frakturen. Zuletzt traf es Waden- und Schienbein. Flacky, mein Berner Sennenhund und treuer Begleiter, war freudig auf mich losgerannt und schlug mit seiner Stirn voll auf meine Kniescheibe auf. Im Spital wieder das alte Lied: Sie wollten es nicht glauben. Es wäre ihnen lieber gewesen, ich hätte die Geschichte von einem Autounfall erfunden.