

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 87 (2009)  
**Heft:** 11

**Artikel:** Osteoporose ist auch Männersache  
**Autor:** Zahner, Karin  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-725694>

### **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:** 31.01.2026

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



# Osteoporose ist auch Männersache

Osteoporose galt lange als typische Frauenkrankheit. Doch das stimmt nicht – auch Männer sind von der Krankheit der brüchigen Knochen betroffen.

Von Karin Zahner

Er ist ein Wunderwerk der Natur: der Knochen. Seine filigrane Architektur mit den vielen ineinander verschachtelten Bälkchen sorgt für eine unglaubliche Stabilität und ist überaus stark.

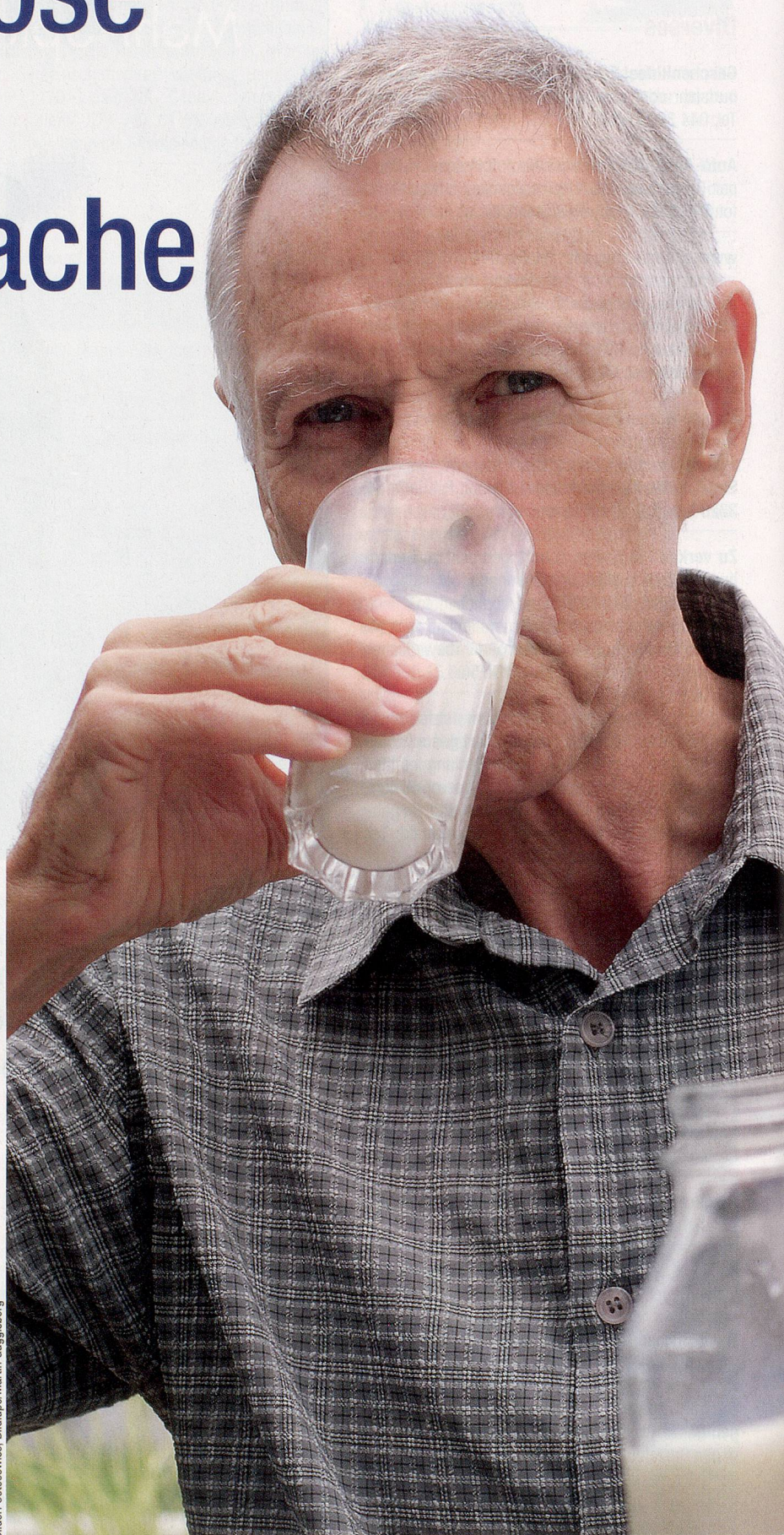
Das menschliche Skelett besteht aus über 200 Knochen unterschiedlicher Grösse, Form und Zusammensetzung, und wer meint, der Knochen sei eine tote Materie, der irrt. Er wird ständig auf-, um- und abgebaut – pro Jahr werden rund zehn Prozent unseres Skeletts erneuert.

Für diesen Prozess sind drei Arten von Zellen verantwortlich. Die Osteoblasten sorgen dafür, dass das Knochengerüst gebildet wird. Dieses wird mit Knochensubstanz aufgefüllt. Hier spielen die Osteozyten eine wichtige Rolle. Gegenspieler dieser beiden Zellen sind die Osteoklasten. Diese Fresszellen bauen alten, geschädigten Knochen ab. Hält sich dieser Auf- und Abbau die Waage, dann ist der Knochen gesund und stark. Doch mit dem Alter kippt das Gleichgewicht, und der «Knochenschwund» überwiegt.

## Am stärksten gefährdet sind die Wirbel

Die Männer starten zwar mit einem besseren Kapital als die Frauen, denn sie besitzen in der Regel grössere und stärkere Knochen. Doch auch beim Mann nimmt der Abbau mit dem Alter zu. Ab dem vierzigsten Lebensjahr schwindet dann der Knochen bei beiden Geschlechtern im Durchschnitt um etwa ein Prozent, bei Frauen nach den Wechseljahren sogar um bis zu vier Prozent.

Bilder: Osteoswiss: Bildlupe/Martin Guggisberg





Ist der Abbau zu stark, werden die Knochen schwach und brechen schon bei geringer Belastung. Man spricht dann von einer Osteoporose. Heute muss etwa jede zweite Frau und jeder fünfte Mann um die 50 mit einem osteoporosebedingten Knochenbruch im Laufe seines Lebens rechnen.

«Am häufigsten brechen die Wirbel, gefolgt von der Hüfte. Etwas weniger oft bersten der Vorderarm, das Sprunggelenk oder die Schulter», erklärt Professor Robert Theiler, Chefarzt der Klinik für Rheumatologie und Rehabilitation des Stadtspitals Triemli in Zürich.

Oftmals brechen die Rückenwirbel beim blossen Husten oder beim Tragen von schweren Lasten, die Schmerzen werden allerdings nicht selten als «Hexenschuss» fehlgedeutet. Nach einigen Wochen klingen die Schmerzen zwar wieder ab, die Verformung der Wirbelsäule aber bleibt. Die Menschen werden kleiner oder bekommen einen Buckel. 25 bis 35 Prozent aller Knochenbrüche im Hüftbereich treffen Männer. Mit schlimmen Folgen: Bis zu 32 Prozent der Männer sterben innerhalb des ersten Jahres nach einem solchen Bruch. Bei Frauen sind es 18 Prozent.

### Medikamente allein genügen nicht

«Leidet jemand an einer Osteoporose, kann der Knochenabbau mit Medikamenten aufgehalten und stabilisiert werden», sagt der Experte. Ziel ist es jedoch, die Knochendichte wieder aufzubauen. Mittel der Wahl für die Therapie beim Mann sind heute die sogenannten Bisphosphonate. Diese können als Tablette oder als Injektion verabreicht werden. Eine andere Substanzklasse, das Parathormon, kommt erst zum Zug, wenn die Krankheit trotz der Behandlung mit Bisphosphonaten fortschreitet. Androgene (Testosteron) sind dann nützlich, wenn eindeutig ein Mangel an männlichen Geschlechtshormonen nachgewiesen werden kann.

Doch neben den Arzneien braucht es auch viel Eigeninitiative des Patienten: viel Bewegung und eine gesunde Ernährung mit genügend Kalzium und vor allem auch Vitamin D. Milch und Milchprodukte sowie kalziumreiche Mineralwasser (enthalten mehr als 550 mg Kalzium pro Liter) sind wichtige Lieferanten dieses Mineralstoffes.

Gemüse, Früchte, Getreideprodukte und Kartoffeln versorgen den Körper zudem mit genügend anderen Mineralstoffen und Vitaminen. Vitamin D tankt man am besten bei viel Bewegung in der Natur. Denn die Bildung des Vitamins wird von den Sonnenstrahlen angeregt. Bei älteren Personen und in Winter-



### So vermeiden Sie Stürze:

- Entfernen Sie sogenannte Stolperfallen wie Teppiche oder elektrische Kabel aus Ihrer Wohnung.
- Meiden Sie Medikamente, die zu Schwindel oder Gleichgewichtsstörungen führen.
- Lassen Sie eine allfällige Sehstörung beheben.
- Optimieren Sie das Licht in der Wohnung. So sehen Sie, wo Sie hingehen.
- Statten Sie rutschige Böden wie Badewanne, Dusche oder Treppen mit rutschfesten Matten aus.

### Testen Sie Ihr Osteoporoserisiko:

- [www.rheumaliga.ch/ch/Osteoporoserisiko](http://www.rheumaliga.ch/ch/Osteoporoserisiko)

- [www.osteoswiss.ch](http://www.osteoswiss.ch)

#### Weitere Informationen:

- [www.osteoswiss.ch](http://www.osteoswiss.ch)

- [www.rheumaliga.ch](http://www.rheumaliga.ch)

### Balancetraining bei Pro Senectute:

Einige Kantonale Pro-Senectute-Organisationen bieten sogenannte Balancetrainings, Tai-Chi- oder Qigong-Kurse an. Erkundigen Sie sich in Ihrer Region.

monaten besteht meistens ein Vitamin-D-Mangel, sodass die Nahrung mit Vitamin D ergänzt werden muss. Experten empfehlen heute, sich täglich 800 bis 1000 Vitamin-D-Einheiten zuzuführen.

Bei den meisten Frakturen kommt als Behandlung beispielsweise eine Operation infrage. Wirbelfrakturen können jedoch häufig auch konservativ – also ohne Operation, dafür aber mit einem Mieder – therapiert werden. Für schwierige Wirbelbrüche gibt es zwei Operationstechniken, die jedoch nicht überall durchgeführt werden, weil sie dem Chirurgen einiges abverlangen.

Zum einen ist das die Vertebro-, zum anderen die Kyphoplastie. Bei beiden Verfahren wird Knochenzement in einen oder mehrere Wirbelkörper gespritzt. Damit gelingt es in vielen Fällen, die Struktur der Wirbel zu stärken und Schmerzen zu lindern.

Bei der Vertebroplastie wird der Zement ohne zusätzliche Hilfsmittel in den Knochen des Wirbels gespritzt, wo er sich in der vorhandenen Wabenstruktur verteilt.

«Bei der Kyphoplastie hingegen wird zuerst ein Ballon in den Wirbelkörper eingeführt und dann aufgeblasen. So wird versucht, den Wirbelkörper aufzurichten, erst dann wird er mit Zement gefüllt», erklärt Professor Theiler. Mit der Kyphoplastie wird eine Aufrichtung des zusammengebrochenen Wirbels auf die normale Höhe angestrebt. «So wie die Datenlage zurzeit aussieht, sollte nur noch die Technik mit dem Ballon in Betracht gezogen werden, da die Vertebroplastie in zwei Studien schlechte Resultate zeigte», weiss der Experte.

Am folgenschwersten unter den Frakturen sind die Hüftbrüche. Sie entstehen beispielsweise, wenn die Person stolpert und hinfällt. Ein derartiger Bruch ist immer mit einem operativen Eingriff verbunden. Ein Teil der Betroffenen ist aber trotz Operation gehbehindert und verliert die Selbstständigkeit. Das zieht bei alten Menschen oft einen Aufenthalt im Pflegeheim nach sich.

### Vorbeugen ist wichtig

Anstatt zu operieren, wäre es natürlich besser, sich die Knochen gar nicht erst zu brechen. Doch genau da liegt das Problem. Denn Osteoporose ist eine heimtückische Krankheit. Der zunehmende Knochenschwund verläuft lange Zeit unbemerkt. Er schmerzt meist erst nach einem Knochenbruch, doch dann ist es zu spät. Deshalb sollte Osteoporose für alle Menschen ab fünfzig Jahre ein Gesprächsthema beim nächsten Hausarztbesuch sein. Dieser

Lesen Sie weiter auf Seite 53



kann die Risikofaktoren wie familiäre Vorbelastung, Mangelernährung, Rauchen, Alkoholgenuß, Knochenbrüche, Einnahme von bestimmten Medikamenten wie Kortison, Schilddrüsenhormonen oder Antiepileptika, Geschlechtshormonmangel oder chronische Magen-Darm-Erkrankungen abklären und wenn nötig eine Knochendichtemessung, auch DXA-Messung genannt, oder eine Überweisung an einen Spezialisten veranlassen.

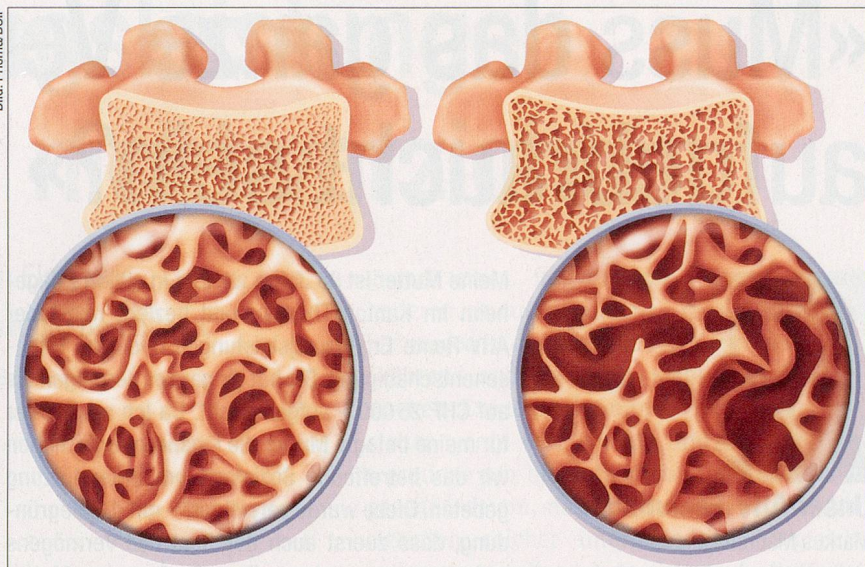
«Alle, die einen der oben genannten Risikofaktoren aufweisen, sollten bei sich eine Knochendichtemessung machen lassen», sagt Rheumatologe Theiler.

Die DXA-Messung wird bei einem Bruch von der Krankenkasse übernommen. Bei familiärer Belastung allein – also wenn die Mutter oder der Vater nach dem 50. Lebensjahr eine Fraktur erlitten haben – stellt eine vorsorgliche DXA-Messung keine Leistungspflicht für die Krankenkassen dar. In diesen Fällen müssen die Kosten von etwa hundert Franken für die Messung vom Patienten getragen werden.

### Was man gegen Osteoporose tun kann

An diversen Spitälern und auch bei einzelnen Kantonalen Pro-Senectute-Stellen gibt es inzwischen sogenannte Osteoporose-Kurse, die allen offenstehen. Hier lernen die Teilnehmenden beispielsweise, die Körperwahrnehmung zu schulen, die Körperhaltung zu verbessern oder sich zu entspannen. Beides ist sehr wichtig, da starke Muskeln und ein guter Stand Stürze verhindern können. Denn Stürze stellen eine Hauptgefahr für Brüche dar.

Bild: Prisma/BSIP



Ein gesunder Knochen (links) und ein von der Osteoporose befallenes Exemplar: Die Dichte der Knochenstruktur ist entscheidend.

Zudem braucht der Körper regelmäßige Bewegung, um Knochenmasse aufzubauen. Dafür geeignet ist jede Form der Aktivität, die etwas Druck auf die Knochen ausübt, also spazieren gehen, Gartenarbeit verrichten oder den Haushalt auf Vordermann bringen.

Weniger gut ist Schwimmen, da dabei der Druck fehlt. Deshalb heisst es auch im Winter: Raus an die frische Luft! Das tut Körper, Geist und Seele gut.

### Die besten Tipps gegen Osteoporose zum Nachlesen

- Bei der Patientenorganisation OsteoSwiss können diese Sonderhefte kostenlos angefordert werden: «Knochenstark älter werden» und «Osteoporose ist auch Männersache». Bestellen bei: OsteoSwiss, Strickgasse 1, 8427 Freienstein (Rückporto beilegen).
- Osteoporose-Buch für CHF 26.– zu bestellen bei Zeitlupe, Bestelltalon Seite 72.

Inserat

**GENERATION GOLD® EXPO 50PLUS**  
VOM 6. - 8. NOVEMBER 2009 IM HB ZÜRICH

## Die Zukunft gehört uns.

Denn gut geplant ist halb gewonnen. Mehr über Freizeit, Reisen, Sport, Wellness, Gesundheit, Immobilien, Vermögensbildung, Versicherungen, Kultur und Internet erfahren Sie an der Messe Generation Gold®.

**Generation Gold**  
**EXPO 50plus**  
HB / RailCity Zürich  
6. bis 8. Nov. 2009 • 11 – 19 Uhr  
Eintritt frei • [www.apv.ch](http://www.apv.ch)