DAS THEMA: Abendsprechstunde " Osteoporose"

INFO

Beratung und Kontakt

- **Die Klinik für Chirurgie** am Gertrudis-Hospital Westerholt wird geleitet von Dr. Elisabeth Winkelmann , Chefärztin für Chirurgie, Unfallchirurgie und physikalische Therapie sowie Durchgangsärztin.
Sekretariat: Christa Zysk, ☎ 02 09 / 61 91-81 68, E-Mail: c.zysk@kkrn.de
Sprechzeiten:
Ambulanz Mo – Fr 10 – 12 Uhr u. 13.30 Uhr – 15 Uhr. Notfälle jederzeit.
Privatsprechzeiten: Nach Terminabsprache Mo und Do 14 Uhr – 16.30 Uhr.

- Darüber hinaus gibt es diverse **Sondersprechzeiten,** für die in jedem Fall Termine vereinbart werden müssen, unter ☎ 02 09 / 61 91-81 54 oder 02 09 / 61 91-81 55:
Knie- und Schultersprechstunde: Mo 13.30 Uhr – 15 Uhr
Refluxsprechstunde: Di 13.30 Uhr – 15 Uhr
Osteosprechstunde: Mi 13.30 Uhr – 15 Uhr
Hand- und Fußsprechstunde: Do 13.30 Uhr – 15 Uhr
Bauch-Tumor-Sprechstunde: Fr 13.30 Uhr – 15 Uhr.

- **Die Klinik für Geriatrie** am Gertrudis-Hospital Westerholt wird geleitet von Dr. Anette Borchert, Fachärztin für Innere Medizin und Geriatrie.
Sekretariat: Ulrike Chudziak-Bonin , ☎ 02 09 / 61 91-81 78, E-Mail: u.chudziak-bonin@kkrn.de

- **Zentrum für Medizin im Alter** am Gertrudis-Hospital: Hier betreuen Chirurgen, Anästhesisten, Internisten und Geriater die Patienten von Anfang an ganzheitlich und interdisziplinär im Team.

- **Das Gertrudis-Hospital** in Westerholt ist mit dem Marien-Hospital in Marl, dem St. Elisabeth-Krankenhaus in Dosten und dem St. Sixtus-Hospital in Haltern am See zum Katholischen Klinikum Ruhr-Nord (KKRN) zusammengeschlossen. Gertrudis-Hospital Westerholt, Kuhstraße 23, 45701 Herten-Westerholt, ☎ 02 09 / 61 91-0, E-Mail: gertrudis-hospital@kkrn.de

- **Dr. Christian Lüdecke** ist niedergelassener Facharzt für Innere Medizin, Klinische Geriatrie und Naturheilverfahren sowie Knappschaftsarzt.
Kontakt: Malteserstraße 5, 45701 Herten , ☎ 02 09 / 3 52 73, E-Mail: praxis@praxis-dr-luedecke.de
Sprechstunden: Mo, Di, Do 8 – 12 Uhr, Mo, Di 15 – 17 Uhr, Mi 7 – 11 Uhr, Do 15 – 18 Uhr , Fr 7 – 13 Uhr.

BEI UNS IM NETZ

Sprechstunde verpasst?

Haben Sie eine Abendsprechstunde verpasst? Oder interessiert Sie ein medizinisches Thema erst jetzt, das in der Vergangenheit Thema einer Abendsprechstunde des **MEDIENHAUSES BAUER** war? Oder sind Sie auf der Suche nach den richtigen Kontakten und medizinischen Abteilungen zu Ihrem speziellen Gesundheitsthema? Kein Problem: Auf unseren Internetseiten finden Sie die Berichterstattung über alle Abendsprechstunden!

@ www.gesund-im-vest.de

Volles Haus bei der Abendsprechstunde des Medienhauses Bauer im Gertrudis-Hospital in Herten-Westerholt. Die Volkskrankheit Osteoporose war es, die die Besucherinnen und Besucher aus dem ganzen Kreisgebiet anreisen ließ. —FOTOS: TORSTEN JANFELD (4)

Generalschlüssel Vitamin D

Große Bedeutung nicht nur für die Knochen

VON HEIDI MEIER

Osteoporose ist eine Volkskrankheit. Jede dritte Frau und jeder fünfte Mann in Deutschland leidet darunter. Der Generalschlüssel zu ihrer Verhinderung ist eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D, sagt Dr. Christian Lüdecke, niedergelassener Internist aus Herten. Bei der Abendsprechstunde des Medienhauses Bauer am vergangenen Montag klärte er die staunenden Besucherinnen und Besucher auf über die vollkommen unterschätzte Bedeutung des Sonnenvitamins – nicht nur, aber auch mit Blick auf die Osteoporose.

Dabei ist Vitamin D eigentlich gar kein Vitamin, sondern ein Hormon, das vom Körper selbst produziert wird. Wie Dr. Lüdecke ausführte, leiden die Bewohner unserer Breitengrade vor allem unter der mangelnden Sonneneinstrahlung, die die Haut unbedingt braucht, um ausreichend Vitamin D zu produzieren. Eigentlich reiche die Sonneneinstrahlung hierzulande nur von April bis Oktober aus – in den restlichen Monaten müsse der Körper davon zehren. Und das führe zu einer chronischen Unterversorgung.

Dr. Christian Lüdecke.

50 Nanogramm pro Milliliter, so Dr. Lüdecke, sollte der Vitamin-D-Spiegel betragen, in Deutschland liege er im Durchschnitt bei 16. Bei Menschen mit dunkler Haut und schwarzen Haaren meist noch weit darunter, da sie, zumeist aus sonnigen Ländern stammend, ihre Haut besonders vor der Sonne schützt, von der es hier aber ohnehin nicht genug gibt. Besonders gefährdet an Vitamin-D-Mangel zu erkranken seien außerdem ältere Menschen, bei denen die Vitamin-Produktion der Haut nachlässt, Übergewichtige und Stubenhocker.

Eine Folge dieses Mangels sind poröse Knochen, sprich: Osteoporose, auch Knochenschwund genannt. Denn: Wer zu wenig Vitamin D produziert, dessen Körper kann kein Kalzium einbauen. Die Knochendichte nimmt ab und auch die Muskulatur erschlafft, das Sturzrisiko erhöht sich und mit ihm das Risiko von Knochenbrüchen. Dr. Lüdecke berichtete von Studien, nach denen die Gabe von 800 Einheiten Vitamin D das Risiko von Knochenbrüchen schon nach zwei Monaten um 30 Prozent senkt.

Aber die Folgen des Vitamin-D-Mangels gehen noch deutlich weiter. Wird kein Kalzium mehr eingebaut, versucht der Körper mittels Adrenalin eine Erschlaffung der Muskulatur und der Gefäße zu verhindern. Wer jedoch ständig unter Adrenalin steht, kann nachts nicht gut schlafen, ist tagsüber müde und abgespannt, bekommt Nackenverspannungen, Kopfschmerzen, kalte Hände und Füße, manchmal auch nächtliche Wadenkrämpfe und Ohrgeräusche, Probleme mit dem Kreislauf.

Besonders häufig erlebe er all diese Symptome bei Patienten mit Migrationshintergrund, deren Hauttyp für sonnigere Gefilde ausgestattet ist. Auch Bauchschmerzen und Verdauungsprobleme könnten hinzukommen.

Immunsystem und Zellen leiden

Ebenso deuteten Längsrillen und / oder weiße Flecken an den Fingernägeln sowie Krampfadern auf Kalzium- und letztlich Vitamin-D-Mangel hin. Der Hintergrund: „Vitamin D überwacht die Erneuerung und Regeneration der Zellen und zerstört kaputte Zellen“, erläuterte der Mediziner. „Krampfadern zeigen, dass diese Regulierung nicht funktioniert.“ Auch andere Wucherungen wie Schilddrüsenknoten und Darmpolypen entstünden dadurch. Und schließlich auch bösartige Wucherungen, sprich: Krebs.

In diesem Zusammenhang verwies Lüdecke auf eine weitere Studie: Wenn der Vitamin-D-Spiegel der Deutschen normal, also um die 50, wäre, gäbe es 75 Prozent weniger Prostatakrebs und nur halb so viel Brust- und Eierstockkrebs. – Und auch weniger Infekte und Autoimmunerkrankungen wie Diabetes Typ 1, Multiple Sklerose, Hashimoto, Psoriasis oder Rheuma. Vitamin D stärkt nämlich auch das Immunsystem und verhindert überschießende Reaktionen.

Lüdeckes Fazit: Patienten, die notfalls mittels Tabletten auf einen Vitamin-D-Spiegel von 50 eingestellt werden, haben ein geringeres Sturzrisiko durch die Kräftigung von Knochen und Muskulatur (begleitend müssen sie allerdings in Bewegung bleiben), ein geringeres Krebs- und Herzinfarktrisiko, ein stärkeres Immun- und Nervensystem.

Der wirtschaftliche Wert lässt sich übrigens auch erahnen. Lüdecke hat nach eigenem Bekunden in seiner Praxis im vergangenen Jahr einen Rückgang bei der Medikamentenstellung in Höhe von 300 000 Euro verzeichnet. „Die Leute sind eben weniger krank und haben weniger Schmerzen.“

Risikofaktoren ausschalten

Wenig Fleisch, viel Bewegung

(-hm-) Frühzeitig erkannt werden kann Osteoporose durch eine Messung der Knochendichte. Auch wenn diese mit rund 40 Euro aus der eigenen Tasche bezahlt werden muss, sollten gefährdete Patienten sie durchführen lassen. Das empfahl Dr. Christian Mann, Oberarzt der Chirurgie am Westerholter Gertrudis-Hospital bei der Abendsprechstunde des Medienhauses Bauer.

Seine Empfehlung richtete sich an alle Frauen ab 65, an schlanke Raucherinnen sowie Frauen mit niedrigem Östrogen- und Männer mit niedrigem Testosteronwert. „Wer um seine Gefährdung weiß, kann einige Risikofaktoren ausschalten“, konstatierte der Mediziner und listete auf, was der Osteoporose entgegenwirkt : viel Bewegung, kalziumreiche, ausgewogene Kost mit wenig Fleisch und viel Milch, Joghurt, Käse und Gemüse und ein guter Vitamin-D-Spiegel („Vitamin D ist das A und O für Knochen und Gefäße“). Ausdrücklich warnte er vor dem Verzehr von rotem Fleisch, das mehr noch als helles für eine Übersäuerung sorge und somit die Osteoporose vorantreibe.

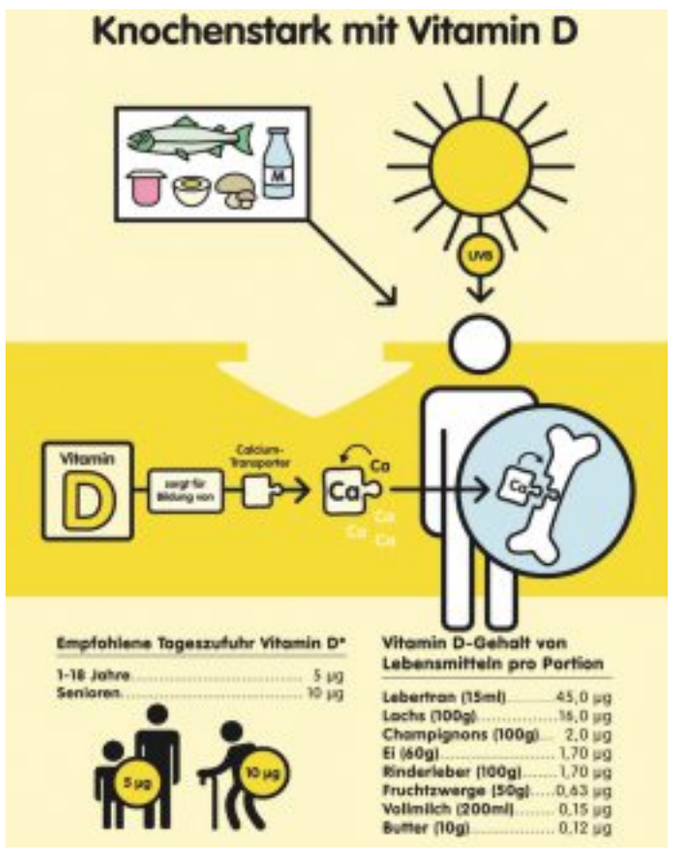
Dr. Christian Mann.

Natürlich gibt es auch Risikofaktoren, die nicht zu beeinflussen sind: das Alter, weibliches Geschlecht, eine familiäre Vorbelastung, eingraziler Körperbau (besonders im Zusammenhang mit Rauchen), ein früher Eintritt in die Wechseljahre und eine späte erste Menstruation.

Typische Anzeichen sind eine sich verformende Wirbelsäule im Bereich von Brust (Witwenbuckel) und Lenden (vorgewölbter Bauch), sowie tannenbaumartiger Faltenwurf entlang der Wirbelsäule. Ebenso Brust- und / oder Rückenschmerzen.

Neben einer ausführlichen Anamnese, einer Blut- und einer Röntgenuntersuchung sei die Knochendichtemessung das Mittel der Wahl zur Diagnosestellung.

Was zu tun ist, fasste Dr. Mann so zusammen: „Machen Sie nach dem Aufstehen 20 Minuten Sport, z.B. Gymnastik, frühstücken Sie anschließend mit Milch, Joghurt und hartem Käse und gehen Sie dann eine halbe Stunde draußen spazieren.



Ohne Vitamin D gäbe es keine festen Knochen.
(*Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.)
. —GRAFIK: OBS/DANONE GMBH DEUTSCHLAND

Osteoporose erhöht das Sturzrisiko

(-hm-) „Osteoporose ist eine systemische Erkrankung des Skelettsystems mit Verringerung der Knochenmasse und Veränderung der Mikroarchitektur und daraus folgender Erhöhung der Knochenbrüchigkeit und Zunahme des Frakturrisikos.“ – Soweit die Definition der Erkrankung, die, besonders bei älteren Menschen, auch das Sturzrisiko erhöht. Häufigste Folge ist ein Oberschenkelhalsbruch.

„30 Prozent der über 65-Jährigen und 50 Prozent der über 80-Jährigen stürzen ein oder mehrere Male im Jahr“, schilderte Dr. Christoph Runde, Oberarzt der Geriatrie des Gertrudis-Hospitals, bei unserer Abendsprechstunde das Ausmaß der Gefahr. Und mit dem ersten Sturz erhöhe sich das Risiko für den nächsten. „Der Sturz zieht die Angst vor dem nächsten nach sich, das führt zu verminderter Aktivität und einem Rückzug von der Außenwelt, das wiederum führt zu Mobilitäts- und Kraftverlust und dieses zum erneuten Sturz“, beschrieb Dr. Runde den klassischen Teufelskreis.

Damit es nicht so weit kommt, könne allerdings einiges getan werden. Dr. Runde nannte hier ausreichend Vitamin D, ggf. in Tablettenform, Kraft- und Balancetraining, eine Anpassung der Medikation, in dem so weit wie möglich gefährdende Medikamente wie z. B. Schlafmittel weggelassen werden, altersgerechtes, sicheres Wohnen und, wenn nötig, der Einsatz von Hilfsmitteln.

Dr. Christoph Runde.

Sturzursachen ermitteln

(-hm-) Wenn alte Menschen stürzen, kann das viele Ursachen haben, die zum Teil viel tiefer liegen, als es zunächst den Anschein hat. Entsprechend umfangreich sind die Nachforschungen, die die Mediziner der Geriatrie anstellen, wenn ein Patient wegen eines Sturzes eingeliefert wird.

Wie Dr. Christoph Runde, Oberarzt der Geriatrie des Gertrudis-Hospitals, bei unserer Abendsprechstunde erläuterte, wird zunächst nach gesundheitlichen Sturzursachen gesucht. Besteht eine Sehschwäche? Liegt ein Flüssigkeitsmangel oder eine Herzschwäche vor? Gibt es neurologische Erkrankungen? Auch äußere Ursachen wie eventuelle Stolperfallen in der Wohnung, fehlende Haltegriffe in Flur und Bad, mangelnde Beleuchtung oder glatte Fußböden kommen unter die Lupe. Ebenso die Medikamente, die bei manchen Patienten das Sturzrisiko ebenso erhöhen wie Alkohol, sowie Balance- und Gangstörungen.

Dies alles mit dem Ziel nach der Feststellung individueller Sturzursachen, diese mit entsprechenden Maßnahmen abzustellen oder zu mindern – damit es nicht zu weiteren Stürzen kommt.