

Osteoporose – ein Sonnenbad kann helfen

Prof. C. Diehm

Mit der zunehmenden Alterung unserer Gesellschaft entwickelt sich Osteoporose mehr und mehr zu einer Volkskrankheit, von der übrigens nicht nur Frauen betroffen sind. Dabei kann man oft einfach vorbeugen.

Laut einer Studie des Robert Koch Instituts leiden inzwischen fast zehn Prozent der Erwachsenen zwischen 50 und 79 Jahren unter Osteoporose. Frauen sind dabei fast viermal so häufig betroffen wie Männer. Ab einem Alter von 70 Jahren steigen die Osteoporose-Erkrankungen bei Frauen sogar auf über 25 Prozent.

Wie kommt das? Osteoporose ist zuerst einmal ein „normaler“ Alterungsprozess. Der allmähliche Verlust von Knochenmasse setzt ab einem Alter von etwa 30 Jahren ein. Er wird jedoch stark von der individuellen Konstitution und der Lebensweise beeinflusst. Regelmäßige Muskelaktivität etwa stärkt die Knochen und setzt so dem passiven Verlust der Knochenmasse aktiv etwas entgegen.

Auch das Frauen viel häufiger betroffen sind, als Männer, ist sozusagen „normal“. Denn nach den Wechseljahren mangelt es ihnen an dem Geschlechtshormon Östrogen, das die Knochen schützt.

Osteoporose frühzeitig erkennen

Ein typisches Anzeichen für Osteoporose sind vermehrt auftretende Knochenbrüche. Oftmals sogar aus relativ gefahrlosen Situationen, wie einem Sturz aus dem Stand, dem Abstützen mit der Hand, einer unbedachten Drehbewegung oder sogar nur einem kräftigen Husten. Doch ist die Osteoporose, wenn so etwas passiert, bereits weit fortgeschritten. Das ist nämlich das Gefährliche an dieser Krankheit: Der Laie bemerkt sie in der Regel erst, wenn es viel zu spät ist, denn im Anfangsstadium zeigt die Osteoporose kaum Symptome.

Darum ist es besonders wichtig, mögliche Risiko-Faktoren im Auge zu behalten. Dazu zählen neben dem Geschlecht, dem Lebensalter und genetischen Faktoren (fragen Sie Ihre Eltern!) auch mangelnde Bewegung und eine ungesunde Ernährung.

Die natürliche Heilkraft der Sonne

Zusätzlich kann jeder selbst der Osteoporose entgegenwirken. Wie die Deutsche Gesellschaft für Ernährung berichtet, reicht bereits ein kurzes Sonnenbad des

Gesichts, der Hände und der Arme, um die Knochenstruktur nachhaltig zu verbessern. Bei der Dauer des Sonnenbads kommt es natürlich auf den Hauttyp, die Tageszeit und die Region an, aber in der Regel reichen bereits drei bis fünf Minuten. Positiver Begleiteffekt: Auch das allgemeine Wohlbefinden verbessert sich schon durch ein bisschen Sonne deutlich.

Die Sonnenstrahlen sorgen dafür, dass Vitamin D gebildet wird. Dieses Vitamin regelt den Stoffwechsel von Kalzium und Phosphat und fördert den Knochenaufbau.

Aber Vorsicht: Zu viel Sonne kann auch schädlich sein. Längere, ungeschützte Aufenthalte stellen ein nicht unerhebliches Risiko für Hautkrebs dar. Es hat sich gezeigt, dass bereits nach 20 Minuten die Vitaminproduktion ihr Maximum erreicht hat. Durch weiteres Sonnenbaden kann sie also nicht weiter gesteigert werden. Auch von Besuchen im Solarium rate ich in diesem Zusammenhang dringend ab. Denn auf der Sonnenbank werden überwiegend UV-A-Strahlen erzeugt und nicht die für die Vitamin-D-Versorgung notwendigen UV-B-Strahlen.

Wenn bei Ihnen ein erhöhtes Osteoporose-Risiko besteht, sollten Sie auf jeden Fall mit Ihrem Arzt darüber reden. Denn die im höheren Alter häufig vorkommende Einnahme von Medikamenten kann das Risiko sogar noch steigern. Kortison, Medikamente gegen Brustkrebs oder antihormonelle Therapien von Prostatakrebs sind nur einige Beispiele. Ihr Arzt wird dann Ihr Knochensystem sorgfältig überprüfen und überwachen. Falls die Vitamin-D-Bildung über das Sonnenlicht nicht ausreicht, kann er Ihnen zusätzlich Vitamin-D-Tabletten und Kalzium-Präparate verschreiben – ein erster, sehr wirksamer Therapie-Ansatz.