

EXPERTEN
TIPP

Osteoporose nach Menopause



OÄin Dr. Lea Verner

Fachärztin Innere Medizin
Stellvertretung des Abteilungsvorstands,
Herz-Jesu Krankenhaus

Steigt nach der Menopause das Risiko für eine Osteoporose?

Die Osteoporose ist durch einen Verlust an Knochenmasse und eine Abnahme der Knochenfestigkeit charakterisiert. Bis etwa zum 30. Lebensjahr baut unser Körper Knochenmasse auf, ab dem 50. Lebensjahr wird sie auch bei gesunden Menschen abgebaut. Die Ursachen der Osteoporose sind multifaktoriell und können durch Umwelteinflüsse, pharmakologische und hormonelle Einflüsse begünstigt werden. In Österreich sind jährlich 370.000 Frauen gegenüber 90.000 Männern betroffen. Frauen erkranken häufig nach den Wechseljahren, was mit der Hormonumstellung und dem Rückgang der Östrogenproduktion zusammenhängt. Östrogene sind jene Hormone, die den Knochenstoffwechsel am stärksten beeinflussen. Faktoren wie zu wenig Bewegung, kalziumarme Ernährung, Vitamin-D-Mangel, Rauchen oder Alkoholkonsum können das Risiko für einen vorzeitigen Knochenabbau erhöhen. Da eine Osteoporose lange unbemerkt bleibt, sind Untersuchungen des Knochenstoffwechsels und Knochendichtemessungen ein wichtiger Teil in der Vorsorgemedizin. Ein gesunder Lebensstil kann das Risiko aber nachweislich verringern. www.kh-herzjesu.at

oder? Ich bezahle doch nicht für etwas, das ich nicht nutze! Auch ich verspüre besonders in den kalten Monaten, wenn es früh dunkel wird, keine große Lust, abends noch einmal das Haus verlassen zu müssen. Insgeheim hoffe ich manchmal, dass die Zumba-Einheit aufgrund zu weniger Teilnehmerinnen an diesem Abend abgesagt wird. Aber die Kolleginnen machen mir einen Strich durch die Rechnung, und so muss sich auch mein innerer, fauler Schweinehund fügen. Zumba findet statt. Und danach – völlig verschwitzt und ausgepowert – bin ich glücklich: Ich war dabei und es hat Spaß gemacht – wie jedes Mal. Zumba steht bei mir jeden Dienstagabend fix auf dem Kalender.

Im Kalender einplanen

Tipp: Sport als Termin zu betrachten und fest zu ver-

ankern hilft dabei, nicht nachlässig damit umzugehen. Nach und nach integrieren wir die Bewegung in unseren Alltag. Und wurde etwas erst zur Gewohnheit, legen wir die nicht so rasch wieder ab.

Freude am Sport

Klar, auch ich verpasse manchmal, wenn es sich partout zeitlich nicht einrichten lässt, meine wöchentliche Zumba-Einheit. Aber das ist zum Glück die Ausnahme, nicht die Regel. Und mittlerweile fühle ich mich sogar schlecht, weil ich nicht dabei sein konnte. Weil sie vielleicht neue Schritte gelernt haben, die ich verpasst habe! Weil ich dann beim nächsten Mal nicht so perfekt mithalten kann, wie ich es möchte. Ich bin ehrgeizig und mein Ansporn ist, von Woche zu Woche besser zu werden. Mittlerweile gibt es also einen zweiten Grund, warum

Auch ein schönes Sportoutfit kann motivieren.

