

Interview

# Osteoporose – Eine unterschätzte Erkrankung

Ein Interview mit Barbara Stucki Bickel, Dipl. Naturheilpraktikerin NVS



## *Ab wann muss ich mir Gedanken um Osteoporose machen?*

So früh wie möglich. Knochen ist unser Mineralstoffdepot, deshalb ist es wichtig, sich schon in der Jugend bewusst zu sein, dass es darauf ankommt, sich dieses Depot – und somit auch gute Knochenqualität – durch ausgewogene Ernährung, Nichtrauchen, vernünftigen Umgang mit Alkohol und Bewegung aufzubauen und lebenslang sorgfältig damit hauszuhalten.

## *Wie stellt man fest, ob man bereits davon betroffen ist?*

Osteoporose verläuft lange still, ohne Symptome und durchläuft verschiedene Stadien. Viele unter uns sind schon längst, ohne es zu wissen, auf dem Weg der Erkrankung. Schmerzen treten meist erst mit dem Ereignis von z. B. Wirbelsäulebrüchen und Frakturen auf, d. h. die Diagnose wird oft zufällig gestellt. Schulmedizinisch gibt es verschiedene technische Möglichkeiten, um den Knochenzustand zu beurteilen. Sind diese Befunde aber positiv, ist die Osteoporose oder deren Vorstufen (Osteopenie) oft schon da. Eine Entmineralisierung des Knochens lässt sich im Röntgenbild erst erkennen,

wenn ein Teil der Knochensubstanz bereits verloren ist. Für eine zuverlässige Knochendichtemessung braucht es mehrere Messungen (z. B. Unterarm, Wirbelsäule und/oder Oberschenkel). Es gibt naturheilkundliche Möglichkeiten, um abzuklären, ob der Mineralstoffhaushalt im Gleichgewicht ist oder ob schon Mängel vorhanden sind, die aber noch keinen pathologischen Befund sichtbar machen. Hier liegen grosse Chancen, das Fortschreiten der Erkrankung aufzuhalten oder zu verlangsamen.

## *Welche Auswirkungen hat die Krankheit?*

Um das zu verstehen, fragt man sich am besten, was für Funktionen der Knochen denn hat; daraus können wir vieles ableiten. Unser Skelett stützt den Körper, ist Ansatzpunkt für Sehnen und Muskeln und bietet vielen inneren Organen Schutz (z. B. Lunge, Herz, Gehirn). Knochen ist Stützgewebe und Speicherorgan für Mineralstoffe und Spurenelemente. Bei Gesunden besteht ein Gleichgewicht zwischen Knochenauf- und -abbau, d. h. Knochen ist auch ein wichtiges Stoffwechselgewebe und somit eine ewige «Baustelle».

Durch Veränderungen am Knochen verändern sich Statik und Körperhaltung, es kommt zu einer Veränderung des Muskeltonus und zu Muskelverspannungen. Die Beweglichkeit der Wirbelsäule wird eingeschränkt und es können chronische, zum Teil heftige Schmerzen entstehen. Durch ständige Schmerzen kommt es zu Einschränkungen bei alltäglichen Arbeiten, der allgemeinen Bewegung und der Teilnahme am sozialen Leben.

Mit Fortschreiten der Erkrankung steigt die Gefahr von Frakturen ohne erkennbare Gründe. Besonders gefürchtet ist die Oberschenkelhalsfraktur, die den betroffenen Menschen oftmals die Möglichkeit einer unabhängigen Lebensführung verunmöglicht und im schlimmsten Fall, besonders bei älteren Menschen, zum Tod führen kann.

#### *Wie verbreitet ist Osteoporose?*

Sie ist durch unsere Lebensführung verbreiteter als wir annehmen. Vor allem sind immer häufiger auch junge Menschen und nicht nur Frauen, sondern auch Männer betroffen. Die Osteoporose entwickelt sich langsam und über Jahre schmerzlos. Es gibt Vorstufen, in denen mit gezielter Prophylaxe das Fortschreiten der Erkrankung verlangsamt oder aufgehalten werden kann. Den physiologischen, individuellen Alterungsprozess hingegen können wir nicht aufhalten, denn es ist selbstverständlich, dass irgendwann die Erneuerungskräfte ermüden.

#### *Die WHO ist der Ansicht, dass sich die Anzahl der Erkrankten in den nächsten Jahren verdoppelt, weshalb dieser sprunghafte Anstieg?*

Dies hat viel mit unserer Lebensführung zu tun. Wir leben immer mehr mit bekannten Risikofaktoren wie ungünstiger Ernährung, hohem Alkoholkonsum, Bewegungsmangel und Medikamenteneinnahme, inklusive Antibabypille. Viele haben Unter- oder Übergewicht, Gewebeübersäuerung, Belastungen mit Umweltgiften, Mängel oder Verschiebungen im Mineralstoffhaushalt (wobei es nicht nur um Calcium geht), energetische Störungen und verschiedene Stressfaktoren spielen auch noch mit.

#### *Wird Osteoporose als Krankheit von der Gesellschaft wahrgenommen?*

Leider nicht, weil wir immer noch glauben, dass die Osteoporose ausschliesslich eine «Alterskrankheit» ist. Es gibt Osteoporose-Mythen, die vor allem die Frauen betreffen. Die Osteoporose sei eine «Kalziummangelkrankheit» oder eine «Östrogenmangelkrankheit» oder schlicht eine «Erkrankung der Menopause». Dieser Blickwinkel ist zu einfach und dient in erster Linie der Pharmaindustrie. Hochkomplexe gesundheitliche Probleme können nicht nur mit «Pillen» behoben werden. Es gibt viele unterstützende Massnahmen, die jede/r ergreifen kann, um dem beschleunigten Abbau entgegen zu wirken.

#### *Was sind die wichtigsten Dinge, die ich zur Prävention tun kann?*

Viele Menschen sind über diese Erkrankung eher vage und einseitig informiert. Meiner Meinung nach sind die Informationen über die Möglichkeiten der Prophylaxe und Behandlung unzureichend. Prävention hat viel mit Information zu tun und gerade das Wissen über/und Verstehen einer Krankheit ist das wichtigste Instrument zu deren Bewältigung oder Vermeidung. Nur dann ist ersichtlich,

was im einzelnen Fall zu tun ist. Prophylaxe beginnt im Alltag in jedem Haushalt.

#### *An wen richtet sich ihr Seminar und was können die Teilnehmer mit nach Hause nehmen?*

Das Seminar richtet sich an alle Menschen, die ihr Unbehagen vor dieser Krankheit überwinden möchten. Die für sich und ihre Familienmitglieder Verantwortung übernehmen wollen, die im Anfangsstadium der Erkrankung sind und naturheilkundliche Möglichkeiten in die Behandlung integrieren wollen und solche, die knochenstark und initiativ das Ruder der Zukunft in ihre Hände nehmen.

Die Teilnehmer/innen nehmen Hintergrundwissen, Präventions- und Behandlungsmöglichkeiten sowie handfeste Empfehlungen mit nach Hause. Ich wünsche mir, dass die Teilnehmer/innen nach dem Seminar mit praktischem Wissen zu Ernährung, Nahrungsergänzungen, Bewegung, Phytotherapie und Homöopathie ihre persönlichen Möglichkeiten, den Alltag umzugestalten und zu bereichern, kreativ nutzen werden.

*Interview: Yvonne Zollinger*

