

**Dr. med. Dierk Heimann**

Er ist seit 20 Jahren Arzt und hat sich unter anderem auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Vorbeugungs-, Ernährungs- und Naturmedizin spezialisiert.  
[www.ihr-hausarzt-in-mainz.de](http://www.ihr-hausarzt-in-mainz.de)



# „Kann ich meine Osteoporose aufhalten, Herr Doktor?“

**I**ch sehe meine 67-jährige Patientin zum ersten Mal seit ihrem Sturz im Winter. Sie war bei Glatteis ausgerutscht, hatte sich den Arm gebrochen. „Es hat fürchterlich weh getan“, erzählt sie mir. „Allerdings kenne ich das schon, Herr Doktor. Meinen letzten Bruch hatte ich vor zwei Jahren. An der Hand.“ Es ist alles gut verheilt. Doch bei zwei Brüchen werde ich hellhörig. Es könnte sein, dass meine Patientin eine Osteoporose, Knochenschwund, entwickelt hat. Dann baut sich im Alter die Knochenstruktur ab. Die Knochen werden instabil. Schon kleine Belastungen können zu Brüchen führen. Deshalb lasse ich sofort die Knochendichtewerte und ihren Vitamin-D-Wert im Blut bestimmen.

**Wichtig: eine frühzeitige Diagnose**

Das Labor zeigt mit am nächsten Tag sehr niedrige Vitamin-D-Werte. Dieses Vitamin wird eigentlich bei Sonnenschein in der Haut gebildet. Es ist eine Art „Fahrstuhl“ für das stabilisierende Calcium in die Knochenzellen.

Auch die Dichtewerte sind da – und mit 3,5 ebenfalls zu niedrig. Damit steht die Diagnose. „Sie haben eine Osteoporose“, erkläre ich meiner Patientin. Meine Patientin schlägt die Hand vor den Mund. Sie ist schockiert. „Das hatte meine Mutter auch. Sie konnte am Ende nur noch im Bett liegen. Können Sie dagegen etwas tun? Bitte!“ Ich schaue sie an. Leider haben viele Menschen im Alter eine Osteoporose, etwa sechs Millionen Betroffene in Deutschland. 80 Prozent davon sind Frauen. Viele werden bettlägerig – wenn die Knochen brechen, ist das Pflegeheim oft nicht weit. Meine Patientin hat Glück im Unglück. „Ohne die Brüche wäre Ihre Erkrankung viel später aufgefallen. Gerade habe ich einen Appell der Hormonspezialisten gelesen: Wir können wirklich etwas tun!“

**Meine Patientin entspannt sich**

„Ich verordne Ihnen Vitamin D (1000 Einheiten pro Tag) und Calcium (1000 mg pro Tag). Das ist der Anfang. Hinzu kommt das Alendronat. Wir nennen diese Medikamente Bis-

phosphonate. Sie bauen Ihren Knochen wieder auf.“ Meine Patientin schaut skeptisch. „Das kenne ich von einer Freundin. Muss man da nicht auf einiges achten?“ Ich nicke. „Ja, Sie sollten die Tablette nach dem Aufstehen im Stehen mit Wasser auf nüchternen Magen schlucken. Danach bitte 30 Minuten lang nicht hinlegen, damit sich die Tablette nicht in der Speiseröhre auflöst. Das wissen viele nicht. Außerdem sollten Sie vor der Therapie zum Zahnarzt gehen. Bisphosphonate können leider den Kieferknochen angreifen – vor allem bei Entzündungen oder nach dem Zähneziehen. Gesunde Zähne senken dieses Risiko.“ Meine Patientin nickt entschlossen. Sie hat das Schicksal ihrer Mutter vor Augen. „Alle ein bis zwei Jahre sollten wir die Therapie überprüfen. Am Wichtigsten ist jetzt Bewegung. Jeden Tag. Am besten draußen. Sie kennen sicher den Spruch der Paralympics: „Wenn man sich bewegen kann, ist alles möglich.““ Meiner Patientin huscht ein Lächeln übers Gesicht. Sie hat gute Chancen, nie das schlimme Schicksal ihrer Mutter zu teilen.