

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 83 (2005)  
**Heft:** 11

**Artikel:** Starker Mann - schwache Knochen?  
**Autor:** Grimm, Katharina  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-726198>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 22.01.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Starker Mann – schwache Knochen?

*Männer bekommen Herzinfarkt und Frauen Osteoporose – ein verbreiteter und gefährlicher Irrtum. Längst machen Männer ein Drittel aller Osteoporose-kranken aus, ab 60 ist heute jeder Fünfte betroffen.*

VON DR. MED. KATHARINA GRIMM

**M**änner haben bei Osteoporose eine bessere Ausgangsposition: Während die Knochenmasse bis zum Ende des Wachstums bei Mädchen und Jungen gleich ist, steigt sie bei den Burschen in der Pubertät stärker an und erreicht einen höheren Maximalwert. Im weiteren Leben jedoch entscheiden auch beim Mann diverse Einflüsse, wie stark das ständige Gleichgewicht aus Knochenauf- und -abbau mit zunehmendem Alter in Richtung überwiegender Verlust umschlägt.

Bei gesunden Männern beträgt der durchschnittliche Knochenmasseverlust in der zweiten Lebenshälfte weniger als 1 Prozent pro Jahr. Gehen diese sozusagen dem Alter entgegen, fördern Geschlechtshormone den Knochenaufbau. Ob es auch bei Männern einen so klar definierten «Wechsel» wie bei Frauen gibt, darüber streiten Experten. Sicher aber sinkt das Testosteron etwa ab dem 60. Lebensjahr ab – allerdings langsam.

Patienten, die sich osteoporosebedingt einen Wirbel oder Schenkelhals gebrochen haben, haben häufig einen Testosteronmangel. «Bei einem solchen Hypogonadismus kann der jährliche



**Prävention:** Bewegung wie Nordic Walking hilft, den Knochenabbau zu verhindern.

Knochenmassenverlust mehrere Prozent pro Jahr betragen, wie dies bei einigen Frauen in der Menopause beobachtet wird», erklärt Prof. Kurt Lippuner, Leiter der Poliklinik für Osteoporose am Inselspital Bern. «Allerdings spielen bei Männern der Alterungsprozess, der Lebensstil und verschiedene Krankheiten und Medikamente, die zu einer Osteoporose führen, eine deutlich grössere Rolle als Hormonmangel.» Schweizer Forscher haben kürzlich ein Gen entdeckt, das Männer für Osteoporose anfällig macht.

In der männlichen Gesundheitsvorsorge ist Osteoporose bis heute kein Thema. Dabei ist das Risiko eines Mannes, sich irgendwann im Leben wegen Osteoporose einen Knochen zu brechen, mit 12 bis 22 Prozent relativ hoch und übertrifft dasselbe vieler anderer häufiger Erkrankungen. Doch bis dahin merkt Mann vom schleichenden Abbau seiner Knochen nichts. Dies führt zum Beispiel dazu, dass viele Männer sich irgendwann nach einem banalen Stolpern mit einem Schenkelhalsbruch plötzlich im Spital wiederfinden. Wenn die Hüftbrüche bei Frauen auch doppelt so häufig sind – für Männer sind sie erheblich gefährlicher: Fast jeder Dritte verstirbt an den Folgen.

### Knochen widerstandsfähig erhalten

So einschneidend die Folgen der Osteoporose auch sind – sie sind kein unvermeidbares Schicksal, mit dem Mann oder Frau sich einfach abfinden muss. Beide können

dazu beitragen, ihre Knochen auch in höherem Alter widerstandsfähig zu erhalten. Mit den dafür nötigen Änderungen des Lebensstils schlägt Mann mehrere Fliegen mit einer Klappe, denn diese senken gleichzeitig sein Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes.

Dafür lohnt sich doch etwas Anstrengung. Denn die ist gefragt: Ausreichend und möglichst intensive Bewegung hilft zu verhindern, dass Muskeln und Knochen mit dem Alter immer weniger werden. Kontinuierlich gesteigertes Krafttraining im Fitnessstudio, natürlich nur mit fachkundigem Instruktor, ist am effektivsten. Ausdauersportarten sollten die Körperachse belasten: Laufen oder Nordic Walking ist besser als Schwimmen. Und am besten draussen trainieren: unser Körper braucht Sonnenlicht, um Vitamin D bilden zu können. Und Vitamin D braucht er, um Kalzium in den Knochen einbauen zu können.

«Vitamin-D-Mangel ist ein zusätzlicher Risikofaktor und bei Patienten mit Osteoporose sehr häufig, besonders bei jenen, die wegen einer Hüftfraktur hospitalisiert werden», warnt Prof. Lippuner. «Auch und gerade bei älteren Menschen, die in Heimen leben, kann der Bedarf an Vitamin D nicht mehr allein durch die Produktion in der Haut mit Hilfe von UV-Licht gedeckt werden. Ein solcher Mangel muss stets durch so genannte Supplemente korrigiert werden, das heisst die zusätzliche Gabe von Vitamin D.» Apropos Ernährung: Knochen brauchen mindestens 1000 bis 1500 mg Kalzium pro Tag. Und um Muskeln aufbauen zu können, benötigt jedes Kilo Körpergewicht etwa ein Gramm Eiweiss.

Mit Trainingsprogramm und entsprechender Ernährung haben Mann und Frau bereits sehr viel getan, um die Knochen vor dem geheimen Schwinden zu bewahren. Das Gute daran: Es ist nie zu spät, damit zu beginnen. Muskeln beispielsweise können bis ins hohe Alter aufgebaut werden. Ausserdem sollte nicht geraucht und Alkohol nur in Massen genossen werden.

### Schwache Knochen – was nun?

Auch Männer sollten sich eine Minute Zeit nehmen, um den Risikotest (siehe Kasten Seite 53) zu machen und das Ergebnis mit ihrem Hausarzt besprechen. Eine verminderte Knochendichte wird

## FRAGEN ZU OSTEOPOROSE

**Was ist Osteoporose?** «Knochen-schwund» sagt es anschaulich: Unser Knochen ist lebendiges Gewebe, es wird zeitlebens auf- und abgebaut. Dieses Gleichgewicht verschiebt sich im Alter in Richtung Abbau. Erfolgt dieser rascher als normal, spricht man von Osteoporose: Der Knochen wird porös und brüchig.

**Warum entsteht Osteoporose?** Weil wir immer älter werden. Das Alter ist neben Hormonmangel der wichtigste Grund. Dazu kommen weitere Risikofaktoren wie Mangelernährung, Schild- und Nebenschilddrüsenstörungen, anhaltende Verdauungsprobleme, Rauchen, Alkohol usw.

**Warum ist Osteoporose gefährlich?** Wegen ihrer Folgen. Die Knochenmasse schwindet über Jahre unbemerkt, bis schon das Heben einer Einkaufstasche oder ein Hinfallen aus dem Stehen reichen, um Wirbel oder Schenkelhals zu brechen. Diese Brüche führen zu Dauerschmerzen, Buckelbildung, Bewegungseinschränkungen bis zur Bettlägerigkeit, schlimmstenfalls zum Tod.

**Was kann man tun, um Osteoporose zu vermeiden?** Indem man zu sich schaut: Viel Bewegung, idealerweise mit Gewichtsbelastung und an der frischen Luft, ausgewogene und vielseitige Ernährung mit 1000 bis 1500 mg Kalzium und 400 bis 800 Internationale Einheiten (IE) Vitamin D pro Tag, Meiden von übermässigem Alkohol- und Nikotinkonsum.

**Wie behandelt man Osteoporose?** Es gibt heute wirksame Medikamente gegen Osteoporose, wie z.B. Bisphosphonate. Sie müssen regelmässig und über Jahre eingenommen werden. Immer gehören Kalzium und Vitamin D dazu.

**Wie vermeidet man Knochenbrüche?** Der beschriebene Lebensstil und die konsequente Behandlung der Osteoporose senken das Risiko erheblich. Unnötige Stürze verhindert man, indem Stolperfallen zu Hause beseitigt, Hilfsmittel benutzt, Muskeln, Gleichgewicht und Koordination trainiert werden.



### Möchten Sie gerne mehr zum Thema Osteoporose wissen?

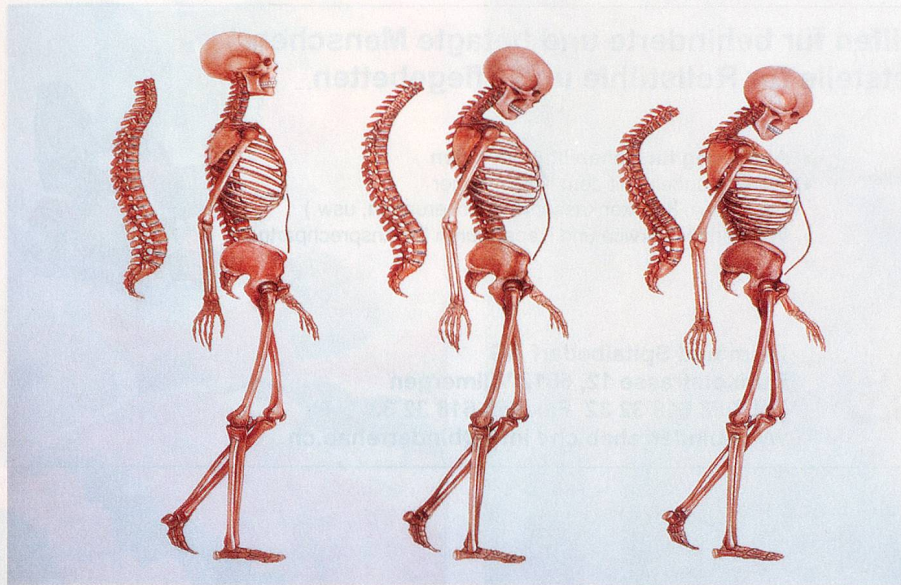
Speziell für die Zeitlupe-Leserinnen und -Leser beantworten Marie-Theres Reichenstein und Monica Ettl von der Helpline der Patientenorganisation donna mobile Ihre Fragen zum Thema Osteoporose.

#### Zeitlupe-Fragestunde:

- Freitag, 28. Oktober 2005, 10 bis 12 Uhr
- Montag, 31. Oktober 2005, 17 bis 19 Uhr

#### Telefonnummer:

044 283 89 14



**Erkrankung des Skeletts:** Osteoporose bewirkt, dass die Knochenstruktur zerstört wird.

durch die so genannte DXA-Messung festgestellt. Die Diagnose Osteoporose ist keine Katastrophe, spätestens dann aber muss Mann aktiv werden. Ihren fatalen Folgen, den Knochenbrüchen, können die oben beschriebenen Lebensstilanspassungen immer noch vorbeugen. Unterstützend gibt es heute eine Vielzahl an sehr wirksamen Medikamenten.

«Bei Hypogonadismus erhöht eine Behandlung mit Testosteron die Kno-

chendichte, der Einfluss auf die Knochenbruchrate wurde bisher noch nicht untersucht», erklärt Prof. Lippuner. «Bei Osteoporose sind die Bisphosphonate Mittel der ersten Wahl. Sie erhöhen auch bei Männern die Knochendichte und verhindern Knochenbrüche.» Ganz wichtig: Alle diese Medikamente können die Knochen nur stärken, wenn gleichzeitig genügend Kalzium und Vitamin D aufgenommen wird. ■

## Osteoporose

geht uns alle an



### MEHR ÜBER OSTEOPOROSE:

► Die PatientInnenorganisation donna mobile sendet Ihnen Informationsmaterial, berät Sie unter der Helpline-Nummer 0848 80 50 88 und vermittelt Selbsthilfegruppen. Mitglieder erhalten zusätzliche Dienstleistungen.

donna mobile, Geschäftsstelle, Postfach 270, 3000 Bern 7.

► Umfassende Informationen, Tipps, News und Frageforen zum Thema Osteoporose finden Sie auch auf [www.osteoswiss.ch](http://www.osteoswiss.ch)

► Die neue Gratisbroschüre «Osteoporose geht uns alle an – Was Sie über die Knochenkrankheit wissen müssen», die von donna mobile und der Stiftung Osteoporose Schweiz herausgegeben wird. Bestellen mit einer Postkarte bei:

Zeitlupe, Postfach 2199, 8027 Zürich  
(Stichwort Osteoporose) oder per Mail  
[zeitlupe@pro-senectute.ch](mailto:zeitlupe@pro-senectute.ch)

## Eine Minute für die Gesundheit Ihrer Knochen

Haben Sie oder Ihre Eltern sich bereits die Hüfte gebrochen wegen eines unerheblichen Sturzes oder Schlages?

ja  nein

Haben Sie schon irgendeinen Knochen gebrochen wegen eines unerheblichen Sturzes oder Schlages?

ja  nein

Haben Sie je Kortikosteroide (Kortison, Prednison etc.) länger als drei Monate eingenommen?

ja  nein

Hat Ihre Grösse um mehr als 3 Zentimeter abgenommen?

ja  nein

Trinken Sie regelmässig grössere Mengen Alkohol?

ja  nein

Rauchen Sie mehr als 20 Zigaretten am Tag?

ja  nein

Leiden Sie oft an Durchfall, verursacht durch chronische Darmerkrankungen?

ja  nein

### Für Frauen

Hat bei Ihnen die Menopause vor dem 45. Lebensjahr begonnen?

ja  nein

Hat Ihre Regelblutung je für mehr als 12 Monate oder länger ausgesetzt (ausgenommen Schwangerschaft und Menopause)?

ja  nein

### Für Männer:

Haben Sie je unter Impotenz, Libidoverlust oder anderen Symptomen eines Testosteronmangels gelitten?

ja  nein

(übersetzt gemäss [www.osteofound.org](http://www.osteofound.org))

Wenn Sie mindestens eine dieser Fragen mit «Ja» beantwortet haben, heisst das noch nicht, dass Sie Osteoporose haben. Aber es heisst, dass Sie einen oder mehrere Risikofaktoren für Osteoporose haben. Das ist kein Grund zur Panik. Gehen Sie zu Ihrem Arzt und besprechen Sie den Test mit ihm. Er wird mit Ihnen das weitere Vorgehen festlegen.