

OSTEOPOROSE

AKTUELL

Das Gesundheits-Journal für mehr Lebensqualität

- Osteoporose – die vermeidbare Volkskrankheit
- Erhöht Kalzium das Infarktrisiko?
- Rezepte für starke Knochen

Interview mit Sasha Walleczek:

„Gesunde Ernährung ist für mich eine Lebenseinstellung“



Auf dem Weg zu neuen Horizonten

Jeder Mensch und sein Lebensweg sind einzigartig.

Unsere Vision ist es, die Lebensqualität erkrankter Menschen zu verbessern.

Unsere Medikamente basieren alle auf den Erkenntnissen der Biotechnologie und helfen, schwere Erkrankungen zu therapieren.

AMGEN[®]

Pioneering science delivers vital medicines™

Inhalt

4 Osteoporose – die vermeidbare Volkskrankheit

Knochenbrüche sind immer noch der erste Hinweis auf die Volkskrankheit

5 Vibrationstraining und Knochendichte

Eine Anwendung von Vibrationstraining insbesondere im höheren Lebensalter sollte erst nach ärztlicher Indikationsstellung und Ausschluss von Kontraindikationen erfolgen

6 Interview mit Sasha Walleczek



Die bekannte Ernährungsberaterin, erfolgreiche Sachbuchautorin und TV-Moderatorin erzählt über kulinarische Experimente und warum es wichtig ist, Kindern möglichst gesunde Gewohnheiten zu übermitteln

9 Erhöht Kalzium das Infarktisiko?

Eine spezielle Osteoporose-Therapie muss immer von einer Basismedikation mit Kalzium und Vitamin D begleitet sein

10 Österreicherin unter den weltweit besten NachwuchsforscherInnen

Dr.ⁱⁿ Janina Patsch erhielt den „Young Investigator Award“ für ihre innovativen Erkenntnisse zur Pathogenese der männlichen Osteoporose

11 Rezepte für starke Knochen

Knochenstarke Ernährung ist keine Hexerei

Österreichische Osteoporose Selbsthilfe Wien

Tel.: 01/522 63 35

Mo. bis Do. von 9.00 bis 17.00 Uhr

Fr. von 9.00 bis 12.00 Uhr

1180 Wien, Bastiengasse 36 – 38

sekretariat@osteoporose-selbsthilfe.at

www.osteoporose-selbsthilfe.at



Liebe Leserin, lieber Leser!



Priv.-Doz.

Dr. Patrick Weninger

Infolge von Osteoporose und Stürzen erleiden jährlich rund 15.000 ÖsterreicherInnen einen Oberschenkelhalsbruch. Alle 30 Sekunden bricht sich heute ein Mensch in Europa aufgrund von Osteoporose die Knochen. Es kommt zu Schmerzen und einem erheblichen Risiko für weitere Knochenbrüche. Viele Betroffene können zum Beispiel nach einem Oberschenkelhalsbruch den Alltag nur mehr mit fremder Hilfe meistern!

Knochenbrüche hinterfragen

Jeder Knochenbruch sollte daher vom Patienten und von der behandelten Ärztin oder dem untersuchenden Arzt in seiner Entstehung hinterfragt werden. Entstand eine Fraktur nur durch einen geringen Anlass, so müssen automatisch weiterführende Untersuchungen durchgeführt werden. Eine rechtzeitige Behandlung mit Medikamenten kann das Fortschreiten der Knochenbruch-Krankheit verhindern und somit zu einem Wiederaufbau der Knochenmasse führen. Die Basis jeder Osteoporose-Therapie ist eine ausreichende Zufuhr von Kalzium und Vitamin D.



Bewegung und Sonne - eine gute Kombination

Lebensstil hinterfragen

Zu wenig Bewegung, vor allem zu wenig „knochenfreundliche“ Bewegung bereits in der Kindheit, zu wenig kalziumreiche Ernährung und zu wenig Aufenthalt in der Sonne sind die größten „Knochenräuber“.

Auch Aktivitäten wie flottes Gehen, Treppensteigen, Tanzen und Wandern stärken die Muskeln und das Gleichgewichtsgefühl, dazu gehört auch die selbständige Erledigung der Haushalt- und Gartenarbeit.

Ihr

Priv.-Doz. Dr. Patrick Weninger

Unfallchirurg am Lorenz-Böhler-Unfallkrankenhaus

der Allgemeinen Unfallversicherungsanstalt Wien und

Ludwig-Boltzmann-Institut für experimentelle und klinische Traumatologie

Tel.: 01/33110/707; E-Mail: patrick.weninger@auva.at

Impressum: MED EVENT Redaktion, Herausgeber, Anzeigenservice: MedEvent Gligorow GmbH, Kurt-Tichy-Gasse 4/2.01, 1100 Wien, Tel.: 01/545 38 10, Fax: 01/545 38 10-25, E-Mail: medevent@medevent.cc, www.osteoporoseaktuell.at; Redaktionelle Mitarbeit: Gerhard Fillitz, Philipp Kaindl, Trixi Lumbe; Redaktion Medizin: Prim.^a Univ.-Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Elisabeth Preisinger; Grafik & Design: Konstantin Riemerschmid, www.grundlinie.at; Druck: Friedrich VDV, Linz; OSTEOPOROSE AKTUELL erscheint 4 x jährlich; © 2010 Herausgeber. Nachdruck oder elektronische Wiedergabe nur mit schriftlicher Zustimmung des Herausgebers. Als Werbung gekennzeichnete Beiträge liegen in der Verantwortung des jeweiligen Auftraggebers. Die MedEvent-Redaktion bedankt sich bei den Ärzten für die Beiträge in dieser Ausgabe, für die inhaltliche Qualitätskontrolle der Beiträge, in denen sie zitiert werden sowie für die freundliche Unterstützung.

Osteoporose – die vermeidbare Volkskrankheit

Knochenbrüche sind immer noch der erste Hinweis auf die Volkskrankheit

Knochenschwund wird häufig noch als normale Alterserscheinung gesehen“, so die Osteologin Oberärztin Dr.ⁱⁿ Elisabeth Zwettler vom Hanusch-Krankenhaus. Dabei ließe sich die Knochenbruch-Krankheit gut behandeln oder sogar vermeiden. Osteoporose ist meist eine Krankheit der älteren Menschen und deshalb wird die Zahl der Betroffenen steigen. Das größte Problem sind die Folgen der Knochenbrüche. Dr.ⁱⁿ Zwettler weiß, dass die Schenkelhalsbrüche am gefährlichsten sind: „20% der Betroffenen sterben im ersten Jahr an den Folgen eines Sturzes, weitere 20% bleiben nach dem Sturz pflegebedürftig“ so die Expertin.

Früherkennung leicht möglich

Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt für jede Frau ab dem 65. Lebensjahr und für jeden Mann ab dem 70. Lebensjahr routinemäßig eine Knochendichtemessung. Dazu gehörten Früherkennungsprogramme, wie es sie für Krebs und Diabetes bereits gibt. Dr.ⁱⁿ Zwettler kritisiert, „dass in 50% der Fälle Osteoporose nicht

Wann muss ich an Osteoporose denken?

- bei einem Knochenbruch nach geringer Krafteinwirkung
- bei frühzeitig eintretenden Wechseljahren ohne Hormonersatz
- bei Verlust der Körpergröße von mehr als 3 bis 4 cm
- bei akuten Wirbelsäulenschmerzen
- bei einer späten Verkrümmung der Wirbelsäule
- bei einem Mangel an Kalzium und Vitamin D
- bei einer Langzeitbehandlung mit bestimmten Medikamenten
- bei familiärer Vorbelastung



Oberärztin Dr.ⁱⁿ
Elisabeth Zwettler

erkannt wird und weitere 25% von Osteoporose Betroffene nicht adäquat behandelt werden.“ ■

Kontakt:

Oberärztin Dr.ⁱⁿ Elisabeth Zwettler
4. Med. Abteilung, Hanusch-Krankenhaus und
Ludwig-Boltzmann-Institut für Osteologie
Heinrich-Collin-Straße 30, 1140 Wien
Tel.: 01/91021/85730
E-Mail: elisabeth.zwettler@osteologie.at

Wenn die Knochen brüchig werden

Mit korrekt durchgeführtem Training bremsen Sie die Abbauvorgänge Ihres Körpers und beugen so Osteoporose vor!

Osteoporose ist eine chronische Krankheit, die eine Abnahme der Knochenmasse sowie die Zerstörung der Knochenstruktur mit sich bringt. Die Knochen werden langsam immer brüchiger, es kommt zu anhaltenden Schmerzen und einem erheblichen Risiko für Frakturen. Besonders wirksam für starke Knochen sind Bewegungen, die einen Zug auf die Muskeln ausüben. Damit wird auch der Knochen aktiviert und baut vermehrt Knochenmasse auf. Mit einem kontrollierten Muskelaufbau-Training können gefährdete Knochenbereiche ganz gezielt aufgebaut und die Effizienz eines aktiven Lebensstils gestärkt werden.



Vibrationstraining und Knochendichte



Dr. Carlo Franz

Eine Anwendung von Vibrationstraining – insbesondere im höheren Lebensalter – sollte erst nach ärztlicher Indikationsstellung und Ausschluss von Kontraindikationen erfolgen

Verschiedene Vibrationsplattformen sind seit etwa einem Jahrzehnt im freien Handel erhältlich und werden zunehmend als ganzheitliche Trainingsgeräte beworben. Auf den Vibrationsplattformen kann in verschiedenen Körperpositionen trainiert und dadurch ein ganzheitliches Training sowohl der Extremitäten als auch der Rumpfmuskulatur ermöglicht werden.

„Es gibt keine Studien über ein Vibrationstraining von Osteoporose-PatientInnen, Nebenwirkungen können daher nicht ausgeschlossen werden“

DR. CARLO FRANZ

Dr. Carlo Franz vom Institut für Physikalische Medizin am Wilhelminenspital Wien meint zum Vibrationstraining als Osteoporose-Prävention, „dass in vorliegenden Studien bisher keine deutliche Zunahme der Knochendichte im Vergleich zu konventionellem Krafttraining in einem Zeitraum von sechs Monaten bis zu eineinhalb Jahren festgestellt

werden konnte“. Von den Herstellern der Vibrationsplatten werden diverse Gegenanzeigen für ein Vibrationstraining angeführt, so auch die höhergradige Osteoporose. „Es gibt keine Studien über ein Vibrationstraining von Osteoporose-PatientInnen, Nebenwirkungen können daher nicht ausgeschlossen werden“.

Vibrationstraining – stark diskutiert

In der Arbeitsmedizin sind Vibrationen seit Jahrzehnten aufgrund von möglichen negativen Auswirkungen auf den Körper ein stark diskutiertes Thema. So wurde zum Beispiel bei bestimmten Berufsgruppen eine degenerative Veränderung an Gelenken oder Durchblutungsstörungen nach langjähriger Exposition bekannt. „Auch wenn diese Vibrationen nicht mit einem gezielten Vibrationstraining vergleichbar sind, sollte eine Anwendung von Vibrationstraining besonders im höheren Lebensalter erst nach ärztlicher Indikationsstellung beziehungsweise Ausschluss von Kontraindikationen erfolgen“, so Dr. Franz. ■

Kontakt:

Dr. Carlo Franz
Institut für Physikalische Medizin
Wilhelminenspital der Stadt Wien
Montleartstraße 37, 1160 Wien
Tel.: 01/49150/3401

Fit und aktiv bis ins hohe Alter – wer wünscht sich das nicht?

Mit regelmäßiger Bewegung kann man viel dazu beitragen, dieses Ziel zu erreichen. Flottes Gehen, Wandern, Rad fahren oder Treppen steigen – jede Art von täglicher körperlicher Bewegung ist wichtig! Körperliche Aktivität kräftigt die Skelettmuskulatur und stärkt die Knochen.



Sasha Walleczek: „Gesunde Ern

Die bekannte Ernährungsberaterin, erfolgreiche Sachbuchautorin und TV-Moderatorin Sasha Walleczek erzählt über kulinarische Experimente und warum es wichtig ist, Kindern möglichst gesunde Gewohnheiten zu übermitteln

OA: Wie gesund „isst“ Österreich?

Walleczek: Da gibt es noch einiges Verbesserungspotential. Das zeigen nicht nur die aktuellen Gesundheitsstatistiken.

OA: Sie sagen die „Walleczek Methode“ sei keine Diät. Was ist sie dann?

Walleczek: Die „Walleczek Methode“ ist eine Ernährungsform, die Ihnen helfen soll, wieder einfach auf Ihren Körper hören zu können und ganz nach „Lust und Laune“ zu essen. Sie soll Ihnen mit ein paar ganz einfachen Grundregeln wieder Lust auf gesundes Essen machen. Denn die vielen Versuchungen um uns herum, die aber gleichzeitig von unglaublich vielen Verboten umgeben sind, führen dazu, dass Menschen, was die Ernährung betrifft, sehr verunsichert sind. Natürlich gehört zur „Walleczek Methode“ selbstverständlich auch hin und wieder Schokolade, Pizza oder Bier, aber eben nur hin und wieder.

OA: Ist die „Walleczek Methode“ auch für Menschen mit Osteoporose geeignet?

Walleczek: Als Ernährungsberaterin darf ich in Österreich nur in der Prävention, nicht aber in der Therapie tätig sein, daher sollte jeder, der Osteoporose



„Ernährung ist nicht kompliziert!“

hat, das unbedingt mit seinem behandelnden Arzt abklären. Aber grundsätzlich ist die „Walleczek Methode“ eine Ernährungsform, die die Osteoporoseprävention unterstützt, was nicht zuletzt daran liegt, dass wir versuchen, möglichst viel basische Nahrungsmittel in den Körper zu bringen, weil Übersäuerung dazu führt, dass Kalzium aus dem Knochen gelöst wird. Ein anderes, wichtiges Ziel der „Walleczek Methode“ ist ein ausgeglichener Blutzuckerspiegel und die Vermeidung von Insulinspitzen. Hohe Insulinausschüttungen führen nicht nur zu Übergewicht, sondern sind auch nicht gut für die Knochengesundheit.

OA: In Ihren ATV-Sendungen hatten Sie auch mit übergewichtigen Jugendlichen zu tun. Inwiefern tragen die Eltern oder auch die Großeltern die Schuld daran?

Walleczek: „Schuld“ ist ein zu starkes Wort, „Verantwortung“ ist mir da lieber. Aber inzwischen meinen einige Experten, dass es nicht die „Schuld“ des Einzelnen ist, wenn wir zu dick werden, sondern dass unsere Gesellschaft ein sogenanntes „obesogenic environment“, also eine „übergewichtsfördernde Umgebung“ mit sich bringt und dass einerseits von der Werbung, der Art der angebotenen Produkte, der Art der Präsentation bis zur Verpackung und andererseits immer weniger körperliche Betätigung alles darauf abzielt, uns übergewichtig werden zu lassen. Aber zurück zu den Eltern: Essen und Geschmack lernt man in

„Richtige Ernährung kann einen sehr wesentlichen Beitrag dazu leisten, Stress in Ihrem Leben zu reduzieren und dafür zu sorgen, dass Ihre Batterien so gut gefüllt wie möglich sind“

SASHA WALLECZEK

der Kindheit und diese Angewohnheiten begleiten uns ein ganzes Leben lang. Umso wichtiger ist es, dass die Eltern versuchen, ihren Kindern möglichst gesunde Gewohnheiten zu übermitteln – was als Aufgabe aber umso schwieriger ist, weil Werbung und Industrie diese Bestrebungen eigentlich permanent bekämpfen. Das macht das schwieriger, aber auch wichtiger denn je.

OA: Als Moderatorin und Vortragende haben Sie einen eher unregelmäßigen Arbeitsalltag. Wie gelingt es Ihnen, sich gesund zu ernähren, auch wenn Sie unterwegs sind?

Walleczek: Gesunde Ernährung ist nicht kompliziert oder schwierig – und wenn ich es selber nicht schaffen würde, wie könnte ich da glaubwürdig von anderen erwarten, dass sie es machen? Ich versuche immer Nüsse und Obst im Auto und im Gepäck mit zu haben. Außerdem gibt es eigentlich in jedem Restaurant und jeder Raststätte einen akzeptablen Kompromiss. Gerade den Autobahnraststätten in Österreich muss man ein großes Lob aussprechen – da gibt es oft sehr gute Qualität.

OA: Als jemand, der gerne und viel arbeitet, kennen Sie die Folgen übermäßiger Anstrengung. Kann eine bewusste Ernährung vor Überanstrengung und Burn-out schützen?

Walleczek: Ja. Wenn Sie wirklich vorhaben sich kaputt zu arbeiten, kann die Ernährung alleine nichts ausrichten. Aber die richtige Ernährung kann einen sehr wesentlichen Beitrag dazu leisten, Stress in Ihrem Leben zu reduzieren und dafür zu sorgen, dass Ihre Batterien so gut gefüllt wie möglich sind.

OA: Wer die „Walleczek Methode“ anwendet, kennt die „80:20-Regel“. Was besagt diese?

>

Kurzbiografie: Sasha Walleczek

Gesunde Ernährung ist für Mag.^a Sasha Walleczek nicht nur eine Lebenseinstellung, sondern auch ihr Job. Die 1968 in Kitzbühel geborene Tirolerin wurde u. a. mit der ATV-Sendung „Österreich isst besser“ landesweit bekannt. Auch ihre Bücher und Hörbücher, in denen sie die „Walleczek Methode“ für eine gesunde Ernährung beschreibt, sind Bestseller. Frau Walleczek hat sich schon von Kindheit an mit Kochen und gesunder Ernährung beschäftigt, nicht zuletzt deswegen, weil sie verschiedenste Diäten ausprobiert hat und schlussendlich unter Essstörungen litt. Nach einem Studium der Betriebswirtschaftslehre in Wien, Reisen nach Asien und Australien und mehrjähriger Arbeit in San Francisco kehrte sie zu dem zurück, was sie wirklich interessierte: In London absolvierte sie eine Ausbildung zur Ernährungstherapeutin und hilft seither Menschen in Österreich, Körper und Gewicht in Einklang zu bringen. Auf Ihrer Website www.f Faustformel.com bietet Sie den Online Ernährungsfahrplan an, gibt Tipps und beantwortet Fragen.



Walleczek: Mach's die meiste Zeit richtig, dann kannst du hin und wieder tun, was du willst. Oder anders ausgedrückt: Es ist egal, was man hin und wieder tut, hin und wieder darf man alles. Wichtig ist, was man jeden Tag tut.

OA: Ernähren Sie sich nach der „Walleczek-Methode“ und wenn ja, haben Sie sich heute schon die „20“ gegönnt?

Walleczek (lacht): Heute noch nicht, aber es ist auch erst 13 Uhr. Bei mir ist es meist eine Schokolade oder ein Glas Rotwein.

OA: Wie halten Sie es mit Fleisch und Fisch?

Walleczek: Je länger ich als Ernährungsberaterin arbeite, umso mehr muss ich unweigerlich die Umweltaspekte unserer Ernährung mit einbeziehen. Das wird jedes Jahr noch wichtiger, weil unser Planet wirklich am Limit ist – was auch, wenn man an Umweltschutz gar kein Interesse hätte – auf die Gesundheit des Einzelnen Einfluss hat. Denken Sie nur an Quecksilber im Fisch – vor allem Tunfisch – oder Medikamentenrückstände im Fleisch. Ich empfehle daher den tierischen Anteil der Nahrung zu reduzieren und nur maximal zwei bis drei Mal pro Woche Fleisch zu essen, auf Wurst und Schinken möglichst ganz zu verzichten und dazu aber trotzdem mindestens ein bis zwei Mal pro Woche MSC-zertifizierten Fisch zu essen. Fleisch kaufe ich ausschließlich aus kontrollierter Bio-Haltung.

OA: Welche Rolle spielt Sport in Ihrem Leben?

Walleczek (lacht): Eine relativ untergeordnete. Ich habe einen Hund, mit dem ich viel im Wald spazieren gehe, ich reite hin und wieder und mache gerne Yoga. Aber ich habe mir schon vor Jahren geschworen, dass ich nie wieder Sport mache, nur weil er „gut für mich“ ist. Ich mache nur Sport, auf den ich Lust habe und der mir Spaß macht und es ist mir völlig egal, ob er meine Pulsfrequenz in irgendeine bestimmte Zone bringt.

OA: Verraten Sie uns Ihr Lieblingsgericht aus Ihrem Kochbuch?

Walleczek: Schwierige Frage. Das ändert sich dauernd – ich koche eher nach Lust und Laune und das ist sehr tagesabhängig. In letzter Zeit habe ich mir öfter den ostfriesischen Heringsalat aus dem neuen Buch, erscheint im Dezember, gemacht.

OA: Wann sind Sie wieder im TV zu sehen und welche Sendung sehen Sie selbst am liebsten?

Walleczek: Derzeit gibt es keine neuen TV-Pläne und nach neun Staffeln und 4,5 Jahren TV-Präsenz genieße ich die Pause. Ich selbst habe erst seit Kurzem wieder einen Fernseher im Haus und versuche gezielt, alle gewalttätigen

„Schlank und fit durch den Herbst und Winter“

Das 4-Wochen-Programm von Sasha Walleczek

Das mit Goldstatus ausgezeichnete Hörbuch von Österreichs erfolgreichster Sachbuchautorin und TV-Moderatorin Sasha Walleczek hat einen Nachfolger: Nach dem 4-Wochen-Programm für Frühling und Sommer gibt es jetzt als Doppel-CD den zweiten Teil für Herbst und Winter! Wie schafft man es ohne Winterspeck über die Feiertage? Woher bekomme ich im Winter ausreichend Vitamine und was kann ich tun, um Erkältung und Grippe ein Schnippchen zu schlagen? Was kann man mit der richtigen Ernährung gegen Winterdepression und Stimmungstiefs tun?

Die neue Doppel-CD gibt Antworten auf all diese Fragen.

Wie schon der erste Teil, ist auch diese CD wieder in 4-Wochen-Abschnitte unterteilt, so dass man nach und nach kleine, effektive Schritte hin zur richtigen Ernährung machen kann und die neuen Strategien zur Gewohnheit werden können. Zu jeder Woche gibt es wieder die beliebten Tagestipps, bei denen man sich auch nebenbei – im Auto, beim Bügeln oder Kochen – Tipps und Information zum Thema „Schlank und fit durch den Herbst und Winter“ holen kann.



Foto: www.release.at

Mord-Aufklärungsserien zu vermeiden. Ich will meinem Gehirn nicht so viel Gewalt zumuten, bevor ich schlafen gehe. Ich schaue aber sonst ziemlich alles, von guten Wissenschaftssendungen bis zu seichten Hollywoodserien.

OA: Wie sehen Ihre Zukunftspläne aus? Gibt es neue Projekte?

Walleczek: Im Oktober erscheint mein neues Hörbuch „Schlank und fit durch den Herbst und Winter – das 4-Wochen-Programm“, im Dezember kommt mein neues Kochbuch „Schlank mit der Faustformel – der 4-Wochen-Powerplan“ heraus. Außerdem arbeite ich an einer neuen Version des beliebten Online Ernährungsfahrplans auf www.faustformel.com, die hoffentlich spätestens im Jänner fertig sein wird. Und daneben leite ich Kurse in der Therme Loipersdorf, zum Beispiel im November jeweils 5 Tage. Wellness kombiniert mit dem richtigen Essen und Ernährungsworkshops. Außerdem habe ich natürlich auch noch meine wöchentliche Sendung auf Radio Arabella.

OA: Wie werden Sie den Tag ausklingen lassen?

Walleczek: Wenn ich dem hechelnden Tier neben mir trauen darf, dann wohl mit einem langen Spaziergang im Wald.

Frau Mag.^a Walleczek, wir danken für das Gespräch. ■

Erhöht Kalzium das Infarkttrisiko?

Eine spezielle Osteoporose-Therapie muss immer von einer Basismedikation mit Kalzium und Vitamin D begleitet sein



Prim. Univ.-Prof.
Dr. Heinrich Resch

In Österreich sind etwa 800.000 Menschen von Osteoporose betroffen. Der Mineralstoff Kalzium ist wichtig für einen gesunden Knochen, allerdings kann sich hoch dosiertes Kalzium als sogenannte atherosklerotische Plaque in Gefäßwänden ablagern und dadurch das Risiko für Herzinfarkte und Schlaganfälle erhöhen.

Das Vitamin D sorgt dafür, dass der Organismus das Mineral besser verwerten kann. Andernfalls bleibt das Kalzium ungebunden im Körper und lagert sich bei übermäßiger Einnahme zum Beispiel in den Gefäßen ab. Der Körper kann Vitamin D zwar selbst produzieren, aber nur mit Hilfe von Sonnenlicht. Deshalb ist Bewegung an frischer Luft so wichtig. Vor allem im Winter kann es zu einem Vitamin-D-Mangel kommen.

Vitamin D und Kalzium

„Die regelmäßige Einnahme von Kalziumpräparaten ohne gleichzeitiger Vitamin-D-Gabe zur Vorbeugung oder Behandlung von Osteoporose kann das Herzinfarkttrisiko um bis zu 30% erhöhen“, so Prof. Resch. Die Empfehlung der *Österreichischen Gesellschaft zur Erforschung des Knochens und Mineralstoffwechsels* (ÖGEKM) lautet angesichts der neuen Datenlage ganz klar, dass Patienten mit Osteoporose nur Kalzium mit Vitamin D erhalten sollen. Ist das nicht der Fall, sollten Osteoporose-Patienten unbedingt mit der/dem behandelnden Ärztin/Arzt sprechen. Erwähnt sei aber auch, dass im Gegensatz zu den Kalzium-Vitamin-D-Kombinationspräparaten reine

Kalziumpräparate das Risiko für Knochenbrüche ohnehin nur marginal verringern.

Präsident Prof. Resch verweist aber darauf, „dass in Österreich wie allgemein im deutschsprachigen Raum eine reine Kalzium-Monotherapie unüblich ist – eher wird eine reine Vitamin-D-Substitution mit kalziumreicher Ernährung vorgezogen!“.

Kalziumbedarf über Ernährung decken

Wer sich kalziumreich ernährt, muss keinen nachteiligen Effekt für sein Herz befürchten. Denn eine kalziumreiche

Ernährung lässt den Kalziumspiegel im Blut nur mäßig ansteigen. Anders bei reinen Kalziumpräparaten: Diese lassen den Kalziumspiegel kurzzeitig in die Höhe steigen. Dabei verkalken nicht nur die Knochen sondern auch die Gefäße und verkalkte Gefäße, auch Arteriosklerose genannt, können das Auftreten eines Herzinfarktes begünstigen.

Wenn der Kalziumbedarf nicht über die Ernährung gedeckt werden kann – was bei älteren Menschen öfter vorkommt – muss Kalzium gezielt dosiert werden. Die tägliche Menge an Kalzium kann zum Teil oder sogar ganz über eine gesunde Ernährung gedeckt werden.

Kalziumreiche Nahrungsmittel

Reich an Kalzium sind Milchprodukte (auch fettarme), bestimmte Mineralwässer und grüne Gemüsesorten. >

Kombiniert mit 800 bis 1.000 IE* Vitamin D täglich ist eine Kalziummenge von 800 bis 1.000 mg pro Tag ausreichend, um das Knochenbruchrisiko um 20% zu senken

Empfehlungen der Österreichischen Gesellschaft zur Erforschung des Knochens und Mineralstoffwechsels (ÖGEKM) im Einklang mit dem Dachverband e.V. (DVO) und der American Society for Bone and Mineral Research (ASBMR):

- Eine Zufuhr von 800 bis 1.000 mg Kalzium täglich mit der Nahrung ist ausreichend
- Eine Kalzium-Supplementierung ist nur dann notwendig, wenn die empfohlene Kalziumzufuhr mit der Nahrung nicht erreicht wird
- Eine kombinierte Kalzium- und Vitamin-D-Gabe führt zu keiner Gefäßschädigung
- Ältere Menschen und PatientInnen mit Niereninsuffizienz, die Kalziumsupplemente einnehmen, haben ein erhöhtes kardiovaskuläres Risiko

300 mg Kalzium sind etwa enthalten in einer Scheibe Hartkäse (15 g Emmentaler oder Parmesan) oder einem Glas Milch (1/4 Liter) oder einem Joghurt (200 g). Kalziumreiche Gemüsesorten sind zum Beispiel Brokkoli, grüne Bohnen, Rucola, Kresse, denn pro 100 Gramm enthalten sie mindesten 150 mg Kalzium. Gute Kalziumlieferanten sind auch getrocknete Feigen, getrocknete Marillen, Haselnüsse, Mandeln, Ölsardinen und -sardellen. Bei Mineralwasser variiert der Kalziumgehalt stark. ■

Kontakt:

Prim. Univ.-Prof. Dr. Heinrich Resch
Präsident der Österreichischen Gesellschaft zur Erforschung
des Knochens und Mineralstoffwechsels
Vorstand der II. Medizinischen Abteilung am Krankenhaus
der Barmherzigen Schwestern Wien
Tel.: 01/599 88/2119
E-Mail: heinrich.resch@bhs.at

Österreicherin unter den weltweit besten NachwuchsforscherInnen

Als erste österreichische Humanmedizinerin wurde Frau Dr.ⁱⁿ Janina Patsch mit dem „Young Investigator Award“ der *American Society of Bone and Mineral Research* (ASBMR)



Dr.ⁱⁿ Janina Patsch ist die erste österreichische Humanmedizinerin, die von der Amerikanischen Fachgesellschaft für Knochenstoffwechsel einen der höchsten Nachwuchspreise auf dem Gebiet des Knochen- und Mineralstoffwechsels erhielt

ausgezeichnet. Diese Auszeichnung erhielt die Wiener Forscherin für ihre innovativen Erkenntnisse zur Pathogenese der männlichen Osteoporose.

„Wir konnten mittels molekularbiologischer Tests zeigen, dass beim männlichen Knochen – im Unterschied zum weiblichen Knochen – eine gestörte Regulation der Osteoblasten für die Entstehung jener Strukturveränderungen verantwortlich ist, die letztlich zu Osteoporose führen“, beschreibt Patsch ihren Arbeitsschwerpunkt.

Derzeit ist die Radiologin im Bereich Endokrinologie und Stoffwechsel an der Medizinischen Universität Wien tätig. In der Arbeitsgruppe um Univ.-Prof. Dr. Peter Pietschmann ist sie für die experimentelle Umsetzung der patientenorientierten Forschung zuständig. ■

Osteoporose – die „stille Epidemie“ ...

... bedeutet für Gesundheitssysteme eine erhebliche finanzielle Belastung

Die Knochenbruch-Krankheit ist ein weltweites Problem von zunehmender Bedeutung aufgrund der wachsenden und alternden Weltbevölkerung. Vor kurzem hat die Weltgesundheitsorganisation (WHO) Osteoporose zusammen mit anderen verbreiteten, nicht infektiösen Erkrankungen als vorrangiges Gesundheitsproblem eingestuft. In der Europäischen Union haben nach Schätzungen 30% aller postmenopausalen Frauen Osteoporose und mehr als 40% von ihnen werden im Laufe ihres Lebens osteoporosebedingte Frakturen erleiden. Für Gesundheitssysteme stellt dies



Osteoporose wurde von der WHO als vorrangiges Gesundheitsproblem eingestuft

eine erhebliche finanzielle Belastung dar. Man schätzt, dass sich die direkten Krankheitskosten der Osteoporose in der Europäischen Union derzeit auf 36 Milliarden Euro pro Jahr belaufen. Da in Zukunft immer mehr ältere Menschen in der Europäischen Union leben werden, dürften die Kosten bis zum Jahr 2050 auf 76,7 Milliarden Euro pro Jahr steigen. Neben einer geeigneten Ernährung und körperlichem Training können Medikamente dazu beitragen,

den Knochenabbau zu verlangsamen und das Frakturrisiko zu senken. ■

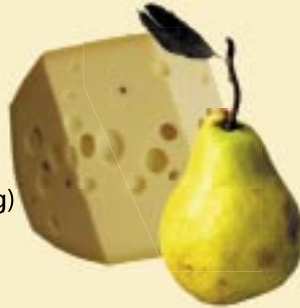
Rezepte für starke Knochen: Knochenstarke Ernährung ist keine Hexerei

Birnen-Käse-Toast

Für 4 Personen

Zutaten:

- 4 Scheiben Vollkorntoast
- Butter
- 2 Birnen
- 4 TL Zitronensaft
- 4 Scheiben Emmentaler, fettarm (120 g)
- Pfeffer
- 2 TL Preiselbeermarmelade



schen, halbieren und vom Kerngehäuse befreien. Die Hälften in Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Die Käsescheiben in breite Streifen schneiden. Käse und Birnen abwechselnd auf die Toastbrote legen, leicht pfeffern. Im Grill 2 bis 3 Minuten überbacken. Mit Preiselbeermarmelade garnieren und sofort servieren.

Quelle: *Gesund essen bei Osteoporose*, GU-Verlag

Und so wird's gemacht:

Die Brote im Toaster leicht rösten und dünn mit Butter bestreichen. Den Grill einschalten. Die Birnen wa-

Eine Portion enthält etwa 385 mg Kalzium

Gefüllte Erdäpfel mit Kohl

Für 4 Personen

Zutaten:

- 500 g Kohl
- Salz, Pfeffer
- 1 Zwiebel
- 2 EL Pflanzenöl
- Muskatnuss, frisch gerieben
- 2 Messerspitzen gemahlener Piment
- 125 ml Gemüsebrühe
- 4 große Ofenerdäpfel
- 100 g fettreduzierter Frischkäse mit Kräutern
- 70 g Butterkäse, fettarm



Inzwischen Erdäpfel unter Wasser gut abbürsten, in Salzwasser 30–35 Minuten vorkochen. Den Backofen auf 200° vorheizen. Erdäpfel abtropfen und leicht abkühlen lassen. Eine feuerfeste flache Form und ein Stück Alufolie dünn mit Öl einfetten. Erdäpfel längs halbieren und bis auf einen Rand von ca. 1 cm aushöhlen. Erdäpfelinneres klein hacken, mit dem Frischkäse und Kohl mischen, salzen, pfeffern. Erdäpfelhälften mit der Mischung füllen, nebeneinander in die Form setzen und mit der gefetteten Alufolie bedecken. Im Ofen (Mitte, Umluft 180°) ca. 30 Minuten backen. Die Folie entfernen, Käse in Streifen schneiden, auf den Erdäpfeln verteilen und kurz überbacken, bis der Käse schmilzt.

Quelle: *Gesund essen bei Osteoporose*, GU-Verlag

Und so wird's gemacht:

Den Kohl waschen, putzen, Stiele und harte Rippen entfernen. Die Blätter in kochendem Salzwasser 6 Minuten vorgaren. Kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Kohl klein hacken, Zwiebel fein hacken. Öl erhitzen, Zwiebeln goldgelb anbraten, den Kohl, Salz, Pfeffer, Muskat, Piment und Gemüsebrühe dazugeben. Zugedeckt etwa 30 Minuten garen.

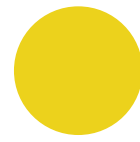
Eine Portion enthält etwa 440 mg Kalzium

Kohl hat unter den grünen Gemüsen einen Spitzenplatz in Sachen Kalzium.

Kohl liefert pro 100 Gramm rund 210 mg von dem Mineralstoff.

Wenn frischer Kohl nicht vorrätig ist, dann verwenden Sie etwa 350 g Tiefkühl-Kohl.

SCHÖN,
DICH ZU
SEHEN.



LICHT
FÜR DIE WELT



Mit einer Spende von nur € 30,-
kann ein blinder Mensch in der Dritten Welt wieder sehen,
was wir gerne übersehen.

www.licht-fuer-die-welt.at