

Liebe Leserin, lieber Leser

Die Kunst zu heilen kann viele Leiden lindern.
Doch schöner ist die Kunst, die es versteht,
die Krankheit am Entstehen schon zu hindern.
Max von Pettenkofer*

In früheren Zeiten wurde die Osteoporose als schicksalhafte Erkrankung älterer Frauen angesehen, galt sie doch als genauso unvermeidbar wie die Silberverfärbung der Haare und Falten im Gesicht. Die Osteoporose trat schleichend auf und wurde lange Zeit weder von den Betroffenen noch ihrer Umgebung bemerkt. Meist wurde sie anhand von Knochenbrüchen, vor allem dem typischen Oberschenkelhalsbruch, erkannt und das Risiko für weitere Knochenbrüche war hoch. Da es bis vor drei Jahrzehnten keine Möglichkeit gab, die Diagnose »Osteoporose« vor einem Knochenbruch zu stellen, und keine wirksamen Behandlungsmöglichkeiten existierten, begann für die Betroffenen mitunter ein langer Leidensweg.

Heute leben wir glücklicherweise in einer Zeit, in der wir mithilfe der medizinischen Erkenntnisse viele Mechanismen der Entstehung der Osteoporose verstehen und schon die sich anbahnende Erkrankung mit modernen Diagnoseverfahren erkennen können. Uns stehen mittlerweile auch viele Möglichkeiten und Medikamente zur Verfügung, die bestehende Osteoporose wirksam zu behandeln. Vor allem können Sie selbst heute wirksam vorbeugen und sollten dies gerade dann tun, wenn persönliche Risikofaktoren für diese Erkrankung bei Ihnen erkennbar sind.

Osteoporose ist heute eine relativ häufige Erkrankung. In früheren Zeiten verstarben viele Menschen – beispielweise an weit verbreiteten Infektionskrankheiten – lange bevor sich die Komplikationen der Osteoporose überhaupt ausbilden konnten. Durch die gestiegene Lebenserwartung hat die Erkrankung in den letzten 100 Jahren stark zuge-

* 1818–1901. Chemiker und Hygieniker, erfand unter anderem Amalgam und Fleischextraktwürfel und schuf die Kanalisation und die zentrale Trinkwasserversorgung in München.

nommen. In vielen Ländern wird die Erkrankung bzw. ihre Behandlung in den nächsten Jahren und Jahrzehnten eine große Herausforderung für das Gesundheitssystem werden. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) zählt die Osteoporose jetzt schon zu den zehn wichtigsten Erkrankungen.

In diesem Ratgeber möchte ich Sie zunächst über die Entstehung der Osteoporose informieren und den Weg zur Diagnose erläutern. Ich möchte Ihnen die prophylaktischen Maßnahmen nahebringen, die Sie zur Stabilisation Ihrer Knochen im Vorfeld ergreifen können, Sie bei einer beginnenden Osteoporose optimal beraten und Ihnen bei Brüchen das Wissen vermitteln, wie Sie die Erkrankung in Zusammenarbeit mit Ihren Ärzten und Therapeuten aufhalten können.

Auch Angehörigen und Vertretern verschiedener Assistenzberufe kann dieser Ratgeber helfen, sich ein besseres Bild von der Osteoporose sowie ihren Ursachen, der Diagnostik und den vielfältigen Behandlungsmöglichkeiten zu machen.

Dr. Wolfgang Brückle, 2013

Geleitwort

Nur Narren schwärmen von der guten alten Zeit, also von den längst vergangenen Zeiten.

Sie ignorieren nämlich, dass man damals

- an einer Blinddarmentzündung starb,
- durch Vitamin-D-Mangel verkrüppelt wurde,
- durch immer wiederkehrende Hungersnöte gequält war
- und ganz generell die Lebenserwartung um Jahrzehnte niedriger war als heutzutage.

Es kursieren heute noch viele Halbwahrheiten und Unwahrheiten, die zur Verunsicherung weiter Bevölkerungskreise beitragen. Das wirksamste Gegenmittel ist Aufklärung und Informierung der Unwissenden durch die Wissenden. Dr. Brückle zählt zu den Wissenden, wenn es um die Osteoporose, ihre Diagnostik und Therapie geht. Sein Osteoporose-Buch ist daher ein probates Mittel, um Ammenmärchen wie die folgenden zu widerlegen:

- Die Osteoporose ist eine Modekrankheit, eine Alterserscheinung, nichts Besonderes also.
- Sie kommt nur bei alten Frauen vor, und welcher Chauvinist kümmert sich um alte Frauen?
- Sie ist sowieso nicht behandelbar, und die Verordnung von Medikamenten gegen Osteoporose ist unzulässig.
- Eine Osteoporose kann auch nicht sicher diagnostiziert werden.
- Und so weiter und so weiter.

Und weil das so ist, wünsche ich dem Buch von Dr. Brückle weite Verbreitung, interessierte Leserinnen und Leser und dass es dazu beitragen kann, mit Ammenmärchen aufzuräumen.

Prof. Dr. med. Helmut W. Minne