

Osteoporose und Behinderung: Insieme Rheinfelden lud zu einem hochinteressanten Informationsanlass in die MBF ein.

Am 2. Februar fand im Lindensaal der Stiftung MBF in Stein ein Informationsabend statt, der trotz überquellendem Fachvokabular viele Erwartungen übertraf. Zwar nahmen nur rund 30 BesucherInnen an der Veranstaltung teil. Für den Referenten, Dr. med. Christian Kätterer von der REHAB Basel, war es dennoch ein denkwürdiger Anlass.

Noch nie, weder an Vorlesungen an der Universität, noch an Fachsymposien, hätte er einen so interaktiven Abend erlebt. So musste der Vortrag wegen unzähliger Fragen nach zwei Stunden abgebrochen werden, obwohl erst zwei Drittel des Referates gehalten worden waren. Aber die umsichtige Moderatorin, Insieme Vorstandsmitglied Christine Brückner, griff gekonnt ein und wies dann im richtigen Moment die Kurve zum Apéro und zu persönlichen Gesprächen.

Osteoporose ist als Krankheitsbild in der Bevölkerung präsent, wie z.B. eingebrochene Wirbelkörper, Schenkelhalsbrüche, leicht eingehandelte Frakturen aller Art und zerstörte Knochenstrukturen. Ebenso sind Präventions- und Heilungsmassnahmen bekannt und werden befolgt. Wo man aber an Grenzen stösst, resp. bisher immer gestossen ist, ist beim Thema „Osteoporose und Menschen mit Behinderung“. Einerseits, weil gewisse Diagnosetechniken wegen Immobilität, grosser Platzangst oder Unverständnis des Patienten nicht angewandt werden können, andererseits weil oft eine behinderungsabhängige Medikation mit im Spiel ist. - Christian Kätterer ist ein Vertreter einer interdisziplinären Gruppe von 14 Mediziner und Psychiatern beiderlei Geschlechts, welche sich seit Sommer 2013 genau diesem Problem angenommen haben. So hat die Region Basel ein Kompetenzgremium geschaffen, welches Hausärzte, Heime und Kliniken bestens beraten kann.

Was sind für einen Laien wie den Berichterstatter die wichtigsten Punkte?

Zur Osteoporose, oder wenigstens zur Disposition, tragen viele Faktoren bei: Alter, hormonelle Veränderungen ab der Menopause, untaugliche Fast-Food-Ernährung, Mangel an Calcium-haltigen Nahrungsmitteln wie Milchprodukten, Mangel an Belastungen des Skelettes, Bewegungsmangel, zu wenig Sonnenlicht (allerdings mit Schutz vor UV-Strahlen), Vitamin D3 Mangel (wird in der Haut aus D2 gebildet bei Exposition am Sonnenlicht) ungünstige Darmtätigkeit mit mangelnder Absorptionsfähigkeit, generelle Hormonstörungen wie z.B. ein Testosteronabfall bei Männern, Erbanlagen, Organstörungen (Leber, Niere) Übergewicht, Untergewicht etc..... Und was uns Zuhörern besonders Eindruck machte: Zu den Risiken gehören eine ganze Reihe von Medikamenten, wie sie an behinderte Menschen, resp. an psychisch angeschlagene Patienten verabreicht werden, wie Antiepileptika, Neuroleptika, Antidepressiva... Neben gewünschten Wirkungen entpuppen sich viele dieser Medikamente als gefährlich für den Knochenaufbau. Das Gleichgewicht von Aufbau und Abbau ist erheblich gestört, wenn nicht verhindert.

Und hier sieht die Basler Ärzteguppe eines ihrer Tätigkeitsgebiete: Hausärzte aufklären, Medikamentenlisten von Patienten studieren und ändern, sowie Diagnosemethoden fördern, die auch bei behinderten Menschen funktionieren. Und natürlich empfiehlt Dr. Kätterer ab einem bestimmten Alter regelmässige Kontrollen, die über Calciumphosphat, Proteinabbau, Vitamin D – und Hormonspiegel Auskunft geben, und falls erforderlich, eine richtig dosierte medikamentöse Behandlung. Denn es lässt sich vieles an der Knochenstruktur wieder verbessern, nicht nur stabilisieren.– Und

vor allem immer wieder: Gesunde, vielseitige Ernährung, Sonnenlicht und regelmässige, notfalls auch bloss behutsame Bewegung, wenn man dazu in der Lage ist. Erfreulich, dass z.B. Pro Senectute Stein ein schonendes Bewegungsprogramm mit dem Minitramp anbietet, erschreckend allerdings, dass in einer englischen Untersuchung schon über die Hälfte der 25 Jahre jungen Frauen durch ihren lifestyle die Weichen in Richtung Osteoporose stellen. Das wollen wir unsern Angehörigen mit einer Behinderung nicht antun.

HM, Insieme Rheinfelden





 **Arbeitsgruppe**

- Prof.Dr. Marius Kraenzlin, FMH Innere Medizin /Endokrinologie
- Dr. Daniel Gelzer, FMH Allg. Medizin
- Dr. Florian Suter, FMH Allg. Medizin
- Dr. Magdalena Gantenbein, FMH Allg. Medizin
- Dr. Wilburg Keller, FMH Allg. Medizin
- Dr. Christoph Krause, FMH Psychiatrie
- Dr. Markus Vögelin, FMH Psychiatrie
- Dr. Bettina Lohn, FMH Allg. Medizin
- Dr. Erdmuth Schädel, FMH Allg. Medizin
- Dr. Barbara Wälti, FMH Allg. Medizin
- Dr. Silvia Torriani, FMH Allg. Medizin
- Dr. Roman Fischer FMH Psychiatrie
- Dr. Brigitta Schlegel, FMH Psychiatrie
- Dr.Ch. Kätterer, FMH Neurologie