

GERIATRIE FORUM

Wehret den Anfängen ... oder von den Schwierigkeiten einer wirksamen Prävention!

Eigentlich sollte es mittlerweile jedes Kind wissen: Kalzium, Eiweiss und Vitamin D spielen von Anfang an eine wichtige Rolle für die Entwicklung und den Erhalt der Knochen. Milch und Milchprodukte sind in unserem Kulturkreis gute Lieferanten für diese Nährstoffe. In jeder Lebensphase benötigen wir unterschiedliche Mengen davon.

Als Kinder und Jugendliche bauen wir unser Knochenkapital auf – und dies wie gesagt mit Hilfe von Milchprodukten und genügend Vitamin D. Trotz der originellen Milchwerbung mit der lustigen und umtriebigen Freiburger Kuh sind bei den heutigen Kindern und Jugendlichen Fast-Food-Produkte und Softdrinks meist populärer als Käse und Milch! Wer kann und mag schon, erst 15 Jahre jung, an Rückenschmerzen und Frakturen im hohen Alter denken? Und doch: Wenn dem Körper in dieser Lebensphase Kalzium und Vitamin D fehlen, ist der Knochenaufbau nicht optimal und der mit 21 Jahren erreichte maximale Peak an Knochenmasse entsprechend niedriger. Im Laufe des lebenslangen kontinuierlichen leichten Knochenabbaus profitieren wir demnach als Erwachsene bedeutend weniger lange von den „Zinsen“.

Erst altersmedizinisch werden wir von den Unterlassungen in der Jugend eingeholt, indem – wen wundert es – mittels FRAX®Score und Densitometrie eine Osteopenie/Osteoporose diagnostiziert wird! Nun kommen wieder Vitamin D und Kalzium ins Spiel, aber vor allem auch eine ganze, sich stets verlängernde Liste von möglichen Medikamenten zur Behandlung der Osteoporose. Kostspielige Sensibilisierungs- und Werbekampagnen lassen die Fussball spielende, charmante Freiburger Kuh buchstäblich verlassen. Denn erst jetzt geht es um wirklich interessante medizinische Fragestellungen, die bestmöglich adressiert werden müssen ... eigentlich schade, wenn man bedenkt, wie einfach dies alles hätte vermieden werden können.

Es ist wohl etwas gewöhnungsbedürftig, wenn ich mir als Altersmediziner herausnehme, Gesundheitsratschläge für Kinder und



Prof. Dr. med. Reto W. Kressig
Basel

Adoleszente zu geben. Bei anderen, nicht weniger häufigen Alters-themen als der Osteoporose muss ich mit meinem präventiven Rat erst gar nicht so weit zurückgehen! Die Resultate der im März dieses Jahres veröffentlichten FINGER-Studie* zur Prävention einer Alzheimer-Demenz lassen aufhorchen: Eine während zwei Jahren durchgeführte simple Modifikation des Lebensstils (Ernährung, körperliche Aktivität etc.) sowie eine gute Kontrolle der vaskulären Risikofaktoren konnten die kognitiven Leistungen bei älteren Personen mit erhöhtem Demenzrisiko signifikant verbessern. Sollte es damit gelingen, das Auftreten einer Alzheimer-Demenz lediglich um 5 Jahre hinauszuzögern, hätte dies in 50 Jahren eine Verminderung von deren Prävalenz um 50% zur Folge! Auch hier: Vorbeugen ist besser als heilen. Deshalb auch hier: Wehret den Anfängen!

Für den folgenden Beitrag zur Osteoporose von Herrn PD Dr. med. Christian Meier wünsche ich eine spannende Lektüre!

▼ Prof. Dr. med. Reto W. Kressig, Basel

*Ngandu T et al. A 2-year multi-domain intervention of diet, exercise, cognitive training, and vascular risk monitoring versus control to prevent cognitive decline in at-risk elderly people (FINGER): a randomised controlled trial. Lancet 2015 Mar 11, [Epub ahead of print]