

Der Osteoporose davonlaufen

ZUR KNOCHENGESUNDHEIT VON BRUSTKREBSPATIENTINNEN



Osteoporosedarstellung in „Die drei Lebensalter“ von Gustav Klimt (Ausschnitt)

Das menschliche Skelett ist ein Organismus mit hoher Stoffwechselaktivität, das lebenslang umgebaut und neuen Situationen angepasst wird. Um dies zu ermöglichen, wird der Knochen durch spezialisierte Zellen ständig auf- und abgebaut. Damit diese Vorgänge problemlos ablaufen, müssen mindestens drei Voraussetzungen erfüllt sein: ausreichende mechanische Belastung (Arbeit, Sport, Bewegung etc.), stetige Versorgung mit Kalzium (Ernährung) und ein normaler Hormonhaushalt (Testosteron beim Mann und Östrogene bei der Frau). Tritt eine Mangelsituation bei einem dieser Punkte ein, kommt es zum Verlust von Knochenmasse und zum Krankheitsbild des Knochenschwundes (Osteopenie = schwache Form und Osteoporose = fortgeschrittene Form). Frauen sind besonders gefährdet, da ihr Skelett zierlicher ist als das des Mannes und sie durch den abrupten Hormonentzug in den Wechseljahren, durch die Natur so vorgesehen, vermehrt Kno-

chenssubstanz verlieren. Aber nicht alle Frauen bekommen eine Osteoporose (die typischerweise schmerzlos verläuft) und nicht alle Frauen mit einer Osteoporose bekommen Knochenbrüche (die für die typischen Knochenschmerzen und Deformierungen verantwortlich sind). Auch in und nach den Wechseljahren, wenn die Funktion der Eierstöcke zum Erliegen gekommen ist, werden im weiblichen Körper Östrogene gebildet, nämlich in den Nebennierendrüsen und im Fettgewebe. Das sorgt bei vielen Frauen doch noch für einen gewissen Knochenschutz. Diese Tatsache erklärt auch, warum untergewichtige Frauen ein besonders hohes Osteoporoserisiko haben.

ERHÖHTES RISIKO DURCH ANTIHORMONTHERAPIE

Frauen mit Brustkrebs sind entweder von hormonunabhängigen (rezeptornegativen) oder hormonabhängigen (rezeptorpositiven) Tumoren betroffen. Das bedeutet, dass bei hormonrezeptorpositiven Fällen alle körpereigenen Östrogene, aber auch alle von außen zugeführten Sexualhormone (zum Beispiel durch Hormonersatz-Therapie) auf winzige Tumorzellreste im Körper, die nicht durch eine Operation entfernt werden konnten, einwirken können. Die Östrogene wirken dabei wie ein Treibstoff, der das Wachstum von Tumorzellen anregen kann, was auf lange Sicht zur Metastasenbildung führen könnte. Um das Fortschreiten der Erkrankung zu verhindern, werden Frauen mit rezeptorpositiven Tumoren in aller Regel mit Antihormonen behandelt. Das kann in der postoperativen

Situation sein (adjuvant) oder im metastatischen Stadium. Alle Medikamente, die derzeit eingesetzt werden, haben aber einen negativen Effekt auf den Knochenstoffwechsel. Insbesondere die Aromatasehemmer, die im Fettgewebe die Östrogenbildung durch Hemmung des Enzyms Aromatase verhindern, tragen nachweislich zur Steigerung der Häufigkeit von Osteoporose und den daraus resultierenden Knochenbrüchen bei. Für Tamoxifen gilt dies ebenfalls, allerdings sehr viel deutlicher für Frauen vor den Wechseljahren. Zwar verbessert sich nach Absetzen der Therapie nach fünf bis zehn Jahren die Situation für den Knochen. Aber für viele Frauen bleibt das Risiko erhöht, denn neben der durch Medikamente verursachten Osteoporose sind Frauen eben auch durch die altersbedingte Osteoporose gefährdet. Und vergessen wir nicht: Auch in Deutschland werden die meisten Patientinnen mit Brustkrebs geheilt und können sehr alt werden!

VORBEUGEN STATT BEHANDELN

Die Diagnose der Osteoporose ist im Stadium ohne Beschwerden schwierig. Eine Knochendichtemessung kann hilfreich sein, Patientinnen mit einem Risiko zu erkennen. Man kann Patientinnen zu dieser Untersuchung raten, obwohl die Kosten von den gesetzlichen Krankenkassen erst erstattet werden, wenn bereits ein Knochenbruch vorliegt. Wichtiger ist aber in jedem Fall die Vermeidung (Prävention, Prophylaxe) einer möglichen Osteoporose. Und dazu kann jede Patientin selbst beitragen. Von größter Wichtigkeit ist Bewegung,

wobei es für das Skelett nicht von entscheidender Bedeutung ist, ob man sich für Ausdauertraining, Kraftsport oder eine Ballsportart entscheidet. Das wichtigste ist die Belastung der Knochen, mehrere Male in der Woche. Der zweite Punkt ist die ausreichende Versorgung mit Kalzium. Insbesondere in hartem Käse (zum Beispiel Parmesan) sind große Mengen dieses Minerals enthalten. Ein letzter Aspekt, zu dem die Patientin beitragen kann, ist die Änderung der Lebensgewohnheiten. Wichtig für die Knochengesundheit ist die Vermeidung von Nikotin und übermäßigen Mengen Alkohol. Auch Kaffee und Colagetränke sollten nicht

exzessiv getrunken werden. Schließlich sollten Patientinnen darauf achten, nicht untergewichtig zu werden.

BEHANDLUNG DER OSTEOPOROSE

Sollten alle diese Maßnahmen ein Absinken der Knochendichte nicht verhindern können, kann auch mit Medikamenten eingegriffen werden. In zahlreichen Studien konnte man zeigen, dass die Behandlung mit Bisphosphonaten eine Osteoporose vermeiden kann. Die Dosierung der Medikamente ist weitaus niedriger als bei der Therapie von Knochenmetastasen,

das heißt, dass auch die Nebenwirkungen seltener sind. Typischerweise wird die Behandlung mit Tabletten durchgeführt (monatlich oder wöchentlich). Wie bereits erwähnt, ist jedoch die Vermeidung einer Osteoporose sinnvoller als deren Behandlung. Und Patientinnen können selbst sehr viel tun, um den Knochen stabil und gesund zu erhalten.

AUTOR

Prof. Dr. Ingo J. Diel
Kontakt: siehe Mythen und Fakten Seite 28.



» Ein einzigartiges Hautgefühl «

Die neuen Amoena Brustprothesen **Comfort+**

Tragekomfort den ganzen Tag

Comfort+ Brustprothesen mit einer einzigartigen temperaturnausgleichenden Schicht bieten Ihnen

- Ein frisches, angenehm trockenes Hautgefühl
- Noch besseren, längeren Halt der Amoena Contact durch weniger Schwitzen
- Ein Maximum an Sicherheit und Selbstvertrauen

Geben Sie sich nicht mehr mit weniger zu frieden!
Fragen Sie Ihren Fachhändler gezielt nach Amoena **Comfort+** Brustprothesen!

Comfort+ ist erhältlich als Leicht- und Haftprothese.

Amoena ist ein registriertes Trademark of Amoena Medizin-Orthopädie-Technik GmbH © 2009/2012. All rights reserved by Amoena Medizin-Orthopädie-Technik GmbH - 83064 Raubling, Germany

Wünschen Sie mehr Informationen?

Dann werden Sie Amoena-Treue-Kundin ...

- Sie erhalten ein besonderes **Willkommensgeschenk**
- Ein **kostenloses** Amoena life Abonnement - unser Kundenmagazin
- Zugang zu **exklusiven Internetseiten** - dort gibt es regelmäßig zusätzliche Informationen sowie spezielle Aktionen und Angebote



Coupon - Bitte an:

Fax: **+49 (0) 8035/871-560**
oder **Amoena GmbH, Kapellenweg 36, 83064 Raubling**

Ja, ich möchte Amoena-Treue-Kundin werden.

Ja, ich möchte von Amoena über Neuigkeiten, Produkte und Aktionen rund um das Thema Brustkrebs informiert werden. Ich bin daher damit einverstanden, dass meine Daten zur Person zu den o.g. Zwecken durch Amoena erhoben, gespeichert, verarbeitet und genutzt werden. Sofern externe Dienstleister zur Leistungsabwicklung im Auftrag der Amoena eingesetzt werden, erfolgt dies im Rahmen der geltenden Datenschutzgesetze.

Name: _____

Straße/Nr.: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____ E-Mail: _____

Amoena Medizin-Orthopädie-Technik GmbH · Raubling
Endverbraucher-Hotline 01805-AMOENA (01805-266362)
(Für 14ct/min. aus dem Festnetz der Deutschen Telekom)
www.amoena.de · E-Mail: amoena@amoena.com

amoena

MAM08