

Der stete Kampf gegen Knochenschwund

Christa Zinke hat Osteoporose. Seit 26 Jahren stemmt sie sich der Krankheit mit allen Kräften entgegen.

Von Iris Antelmann

Braunschweig. Was wäre wenn ... Wenn Christa Zinke nicht so diszipliniert wäre, wie sie eben ist. Wenn sie den inneren Schweinehund nicht immer wieder überwinden würde. Wenn ihr die Ernährung einerlei wäre. „Wenn ich mich in den letzten Jahrzehnten anders verhalten hätte, dann säße ich womöglich längst im Rollstuhl“, so die 70-Jährige.

Christa Zinke hat Osteoporose. Bei dieser chronischen Erkrankung ist die Knochenarchitektur so gestört, dass die Knochen porös und brüchig werden. Laut Statistik leiden mindestens sechs Millionen Menschen am Knochenschwund, vor allem Frauen sind betroffen.

Die Diagnose bekam die Braunschweigerin vor 26 Jahren gestellt, und sie war schockierend. Auch, weil Christa Zinke zu diesem Zeitpunkt gerade einmal 44 Jahre alt war. Witwenbuckel und hässliche Alte-Leute-Krankheit, schoss es ihr damals durch den Kopf. „Ich konnte es nicht fassen, ich war doch noch so jung.“ Es war ein Schlag ins Gesicht.

Fast ein Jahr brauchte die gelernte Bürokauffrau, um sich zu fangen. Dann blitzte ihr Kampfgeist auf: Von nun an wollte sie die Erkrankung zwar akzeptieren, sich ihr aber mit aller Macht entgegenstellen. Sie informierte sich über das Thema. Bewegung, das war schnell klar, war von nun an ein Muss. Und in Sachen Ernährung waren Veränderungen angesagt: mehr Milchprodukte, weniger Fleisch, genügend Fisch und frisches Gemüse.

Dass sie in dieser Zeit in der Braunschweiger Zeitung auf einen Artikel über die Selbsthilfegruppe Osteoporose Braunschweig stieß, kam gerade recht. Die Gruppe war in der Neugründung, und Christa Zinke versuchte dort ihr Glück. „Die Gruppe war und ist extrem hilfreich, ohne sie sähe es jetzt sicher anders aus.“

Gespräche mit Gleichgesinnten und die zahlreichen Angebote in der Wasser- und Trockengymnastik halfen ihr vor allem in der Anfangszeit. Seit zehn Jahren nutzt Christa Zinke zudem ein Fitnessstudio, um ihre Kraft und Ausdauer zu trainieren. „Bewegung ist das A und O. Ich brauche den Muskelaufbau, damit die Muskeln die Knochen halten können“, erklärt die 70-Jährige.

Das Wissen darüber ist die eine Sache, die Disziplin eine andere. Doch die Braunschweigerin hat einen starken Willen: Praktisch nie ließ und lässt sie eine ihrer Aktivitäten ausfallen. „Ich ge-



Mit Disziplin und starkem Willen trainiert die 70-jährige Christa Zinke Kraft und Ausdauer.

Foto: Iris Antelmann

he auch, wenn ich überhaupt keine Lust habe. Ich sehe einfach die Notwendigkeit und mache es der Knochen zuliebe.“ Der Erfolg gibt ihr recht: Bei den regelmäßigen Kontrollen durch den Facharzt wird stets festgestellt, dass die Erkrankung zwar nicht zum Stillstand kommt, aber nur sehr langsam voranschreitet. Und: „Toi toi toi, ich hatte noch keinen einzigen Knochenbruch.“ Da kenne sie ganz andere Beispiele.

„Ich konnte es nicht fassen, ich war doch noch so jung.“

Christa Zinke (70) über ihre ersten Gedanken nach der Diagnose.

Und so ist Christa Zinke frohen Mutes, was ihre Gesundheit angeht. Sie macht sich selten Gedanken darüber, wie es wohl sein wird, wenn sie wegen des Alters vielleicht nicht mehr ins Fitnessstudio und ins Schwimmbad gehen kann. Sie ist eben ein Kämpfertyp – die Erkrankung Osteoporose hat es bei ihr verdammt schwer.

Selbsthilfe

■ DIE SELBSTHILFEGRUPPE

Osteoporose Braunschweig – die Selbsthilfegruppe richtet sich an Betroffene jedes Alters und bietet wöchentlich Trocken- und Wassergymnastik in Braunschweig und Wolfenbüttel an.

Kontakt: Gerlinde Ohm, ☎ (05331) 85 87 44, E-Mail gohm@gmx.de, Internet: www.osteoporose-deutsch-

land.de sowie KIBiS (Kontakt, Information und Beratung im Selbsthilfebereich): ☎ (0531) 4 80 79 20, E-Mail: kibis@paritaetischer-bs.de. Im Internet: www.selbsthilfe-braunschweig.de

Die Erkrankung Osteoporose (Knochenschwund) ist eine häufige Alterserkrankung des Kno-

chens. Die chronische Erkrankung ist gekennzeichnet durch raschen Abbau der Knochensubstanz und -struktur. Die Knochen werden porös und brüchig. Laut Weltgesundheitsorganisation gehört Osteoporose zu den zehn häufigsten Erkrankungen weltweit. In Deutschland leiden rund sechs Millionen Menschen daran – vor allem Frauen sind betroffen.

DREI FRAGEN AN

Durch Hormonentzug verliert der Knochen viel an Kalk und Struktur



Dr. Hubertus Meyer zu Schwabedissen, Chefarzt für Innere Medizin am Klinikum Braunschweig.

1 Warum sind Frauen laut Statistik doppelt so oft von Osteoporose betroffen wie Männer?

Bei der Osteoporose ist die Knochenarchitektur gestört, zudem der Kalksalzgehalt des Knochens reduziert. Dies führt zu einer erhöhten Anfälligkeit für Brüche. Am häufigsten sind Wirbelkörper, Schenkelhals, Oberarm und Handgelenk betroffen. Eine gut ausgebildete Muskulatur geht in der Regel mit einer höheren Knochendichte einher. Da Frauen im Allgemeinen eine geringere Muskelmasse aufweisen, haben sie auch weniger stabile Knochen. Hinzu kommt bei Frauen der Hormonentzug in den Wechseljahren – hier verliert der Knochen viel an Kalk und Struktur.

2 Kann man Osteoporose überhaupt vorbeugen?

Das gelingt in erster Linie, wenn Muskelkraft und Koordination durch Bewegung und Belastung des Bewegungsapparates gefördert werden. Dadurch wird nicht nur der Verlust von Knochenmasse vorgebeugt, sondern auch der Funktionszustand des Apparates mit Nerven, Muskeln, Sehnen und Knochen erhalten. Untergewicht sollte vermieden werden, Rauchen schadet den Knochen. Etwa 1000 mg Calcium sollten täglich zugeführt werden. Sonnenlicht ist die Voraussetzung, dass aktives Vitamin D in der Haut gebildet werden kann – das dient dem Knochenaufbau.

3 Welche Therapieformen sind bei Osteoporose sinnvoll?

Die Grundlagen der Therapie sind dieselben, die auch zur Vorbeugung gelten. Die Wahrscheinlichkeit, dass man keine weiteren Knochenbrüche erleidet, ist groß, wenn man die Empfehlungen einhält. Und eine medikamentöse Behandlung hat nur dann einen Effekt, wenn entsprechend, wie oben beschrieben, gelebt wird.

„Moabit hilft!“ zeigt, was genau helfen kann. Was ist eure Idee?



Bewerbt euch bis zum 18.10.2015 mit eurer Idee für euren Verein bei der Google Impact Challenge. Die Gewinner erhalten 10.000 € bis 500.000 €.

g.co/EureIdee

