



Osteoporose-Vorbeugung: Hormonexpertin Dr. Dana Seidlová-Wuttke rät: In dunkler Jahreszeit regelmäßig Sonne tanken



Gynäkologin
Dr. Dana Seidlová-Wuttke

»**Göttingen.** Osteoporose, der schleichende Knochenschwund, wird oft spät erkannt, häufig erst dann, wenn es plötzlich zu Knochenbrüchen kommt. Dabei gibt es zuverlässige Diagnose- und Therapiemöglichkeiten. Eminent wichtig ist jedoch die Vorbeugung. Und die wird gerade von vielen potenziell gefährdeten Frauen vernachlässigt, erklärt Gynäkologin Dr. Dana Seidlová-Wuttke im KM-Interview. Die Hormonexpertin bietet mit ihrem Mann Prof. Dr. med. Wolfgang Wuttke, Arzt für Naturheilkunde, eine Hormon- und Gewichtssprechstunde als private Leistung an und arbeitet in einem medizinischen Fachärzteteam (MEC-Medizinische Experten Center am Bahnhof) eng mit dem im selben Hause ansässigen Brustzentrum Göttingen zusammen.

Kornmagazin: „Wie hoch ist das Risiko, an Osteoporose zu erkranken?“

Dr. Dana Seidlová-Wuttke: „Das Risiko für eine Osteoporose steigt bei beiden Geschlechtern mit dem Alter deutlich an. Frauen sind jedoch häufiger bzw. in einem früheren Lebensalter betroffen als Männer. Grundsätzlich

überwiegt ab dem vierzigsten Lebensjahr der Knochenabbau. Kann der Körper dann auf eine große Knochendichte zurückgreifen, bleiben die Knochen länger stabil.

KM: „Welche Ursachen sind für einen Knochenschwund verantwortlich?“

Dr. Seidlová-Wuttke: „Bei postmenopausalen Frauen ist die wichtigste Ursache das Fehlen von Östrogenen, bei älternden Männern von Testosteron. Hinzu kommt ein Mangel an Vitamin D bzw. Kalzium. Kommt es hier zu längerfristigen Defiziten, verlieren die Knochen an Dichte und Stabilität. Untergewicht bis hin zur Magersucht und unzureichende körperliche Aktivität sind weitere maßgebliche Ursachen. Sodann gibt es noch eine therapeutische Osteoporose. Die entsteht bei allen, an Brustkrebs



Knochengewicht und gesunde Ernährung gehören zusammen – auch bei Jugendlichen (digitale Impedanzwaagemessung).

erkrankten Frauen, durch die medikamentöse Behandlung, die Östrogene inaktivieren.“

KM: „Wie kann man dem gefährlichen Vitamin- bzw. Mineralstoffmangel vorbeugen?“

Dr. Seidlová-Wuttke: „Durch eine gesunde Ernährung mit regelmäßigem Verzehr von Milch oder Milchligngetränken bzw. von kalziumreichen Mineralwässern. Das Kalzium kann der Organismus aber nur verwerten, wenn gleichzeitig ausreichend Vitamin D vorhanden ist. Dieses wird in der Haut durch den UVB-Anteil des Sonnenlichts produziert. In der dunklen Jahreszeit sind daher regelmäßige Bäder auf einer Sonnenbank von je 20 Minuten empfohlen. Zusätzlich sollten Vitamin D-Tabletten in richtiger Dosierung eingenommen werden.“

KM: „Welche Diagnosemöglichkeiten stehen Ihnen zur Verfügung?“

Dr. Seidlová-Wuttke: „In unserer Praxis können wir mit einer speziellen Impedanz-Waage innerhalb weniger Minuten das Knochengewicht ermitteln. Das sollte bei einer Frau mindestens 2,2 Kilogramm betragen. Eine weitergehende Diagnostik mit Ermittlung der Knochendichte ist bei Bedarf im Brustzentrum möglich.

KM: „Wir danken Ihnen für das Gespräch.“

