

Dank Vitamin-D-Tabletten Knochenbrüche vermeiden

Vitamin D stärkt Muskeln und Skelett und hilft damit gegen brüchige Knochen. Wie gut, soll eine neue Studie zeigen.

Eine 84-jährige Frau rutscht auf einer vereisten Strasse aus und bricht sich die Hüfte. 40 Jahre jünger, und sie wäre unbeschadet wieder aufgestanden. Dass die Knochen im Alter leichter brechen, ist die Folge eines übermässigen Abbaus der Knochensubstanz - der so genannten Osteoporose. Dieser kann vorgebeugt werden, indem man sich bewegt und gesund ernährt. Wie Vitamin D und Physiotherapie eingesetzt werden müssen, um die Knochen zu stärken und Stürze zu verhindern, erforscht zurzeit ein Ärzteteam des Triemlisitals und des Universitätsspitals in Zürich. Die Studienleiter Heike Bischoff-Ferrari und Robert Theiler stellten ihr Projekt letzte Woche an einer öffentlichen Vorlesung an der Universität Zürich vor. Das Projekt wird unterstützt durch den Schweizerischen Nationalfonds und die Vontobel-Stiftung.

Jede dritte Frau und jeder siebte Mann über 65 Jahren leidet an Knochenschwund. Die Folgen sind starke Schmerzen, reduzierte Mobilität und eine hohe Anfälligkeit für Knochenbrüche, die an Hüfte, Wirbelkörper und Vorderarmen auftreten. Vielen Patientinnen und Patienten bleibt nach einem Hüftbruch nur der Umzug ins Alters- oder Pflegeheim - jeder fünfte Patient über 65 Jahren stirbt innerhalb eines Jahres.

Nehmen ältere Frauen und Männer regelmässig Vitamin D zu sich, können sie die Zahl der Stürze mit Bruchfolge reduzieren, haben frühere Studien gezeigt. Die bisher 64 Probandinnen und Probanden erhalten deshalb Vitamin-D-Tabletten; eine Gruppe 800, die andere 2000 Einheiten täglich. An der Studie beteiligen sich vorwiegend Frauen zwischen 66 und 96 Jahren - alle haben zuvor einen Hüftbruch erlitten.

Im Winter Vitamin D für alle nötig

Vitamin D fördert die Aufnahme von Kalzium und Phosphat aus der Nahrung und verbessert die Knochenstruktur, die Muskelkraft, das Gleichgewicht und die Funktion der Beine. Unsere Nahrung liefert wenig Vitamin D; die nötige Menge wird unter Sonneneinstrahlung von der Haut selber gebildet. Je älter wir aber werden, desto mehr sinkt die Fähigkeit der Haut, sich mit Vitamin D zu versorgen. «Nur wenige ältere Personen erreichen den notwendigen Vitamin-D-Spiegel im Blut, um sich vor Stürzen und Knochenbrüchen zu schützen», informiert Heike Bischoff-Ferrari. Bei einem Mangel an Vitamin D sinken Knochendichte und Muskelkraft, was das Sturzrisiko erhöht. Personen aller Altersstufen sollten deshalb im Winter Vitamin-D-Präparate einnehmen, besonders aber die Älteren, rät Heike Bischoff-Ferrari. Die WHO empfiehlt je nach Alter 200 bis 600 Einheiten Vitamin D pro Tag.

Zusätzlich zur Kur mit Vitamin D erhalten die Studienteilnehmerinnen Physiotherapie. Wie gut Vitamin D und Physiotherapie Stürze vermeiden können, messen die Forscher anhand verschiedener Faktoren: Der Zahl der Stürze und Knochenbrüche, der Art der Verletzungen und den Behinderungen im Alltag. Die ersten Resultate der Studie werden im Frühling 2007 publiziert. Das Ärzteteam erhofft sich, neue Ansätze für die Behandlung der Osteoporose zu finden und das Sturzrisiko bei älteren Personen zu vermindern.