

**WAS UNS IM VERBORGENEN ZUSAMMENHÄLT**

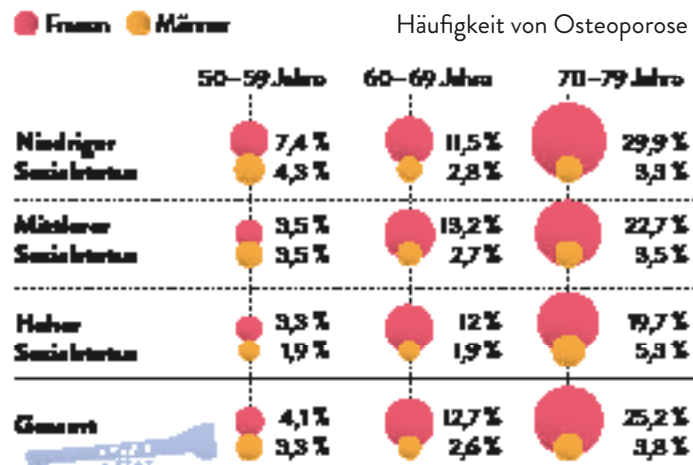
Das Skelett ist ein raffiniertes Hebelwerk, das uns aufrecht hält und vor Gefahren schützt. Unsere Knochen im Check-up



**DER HARTE KERN** Knochen sind nicht nur unser innerstes Gerüst, sie geben Nährstoffe ab, bilden Blutzellen und prägen unser Leben

Mit dem Hüftknochen fängt alles an: Da müssen wir bei der Geburt durch – es sei denn, wir kommen per Kaiserschnitt zur Welt. Diese Tatsache hat im Laufe der Evolution Konsequenzen nach sich gezogen, die unser ganzes Leben beeinflussen. Als der Mensch seinen aufrechten Gang entwickelte, wurde der Raum zwischen den Hüftknochen allmählich schmaler. Gleichzeitig wuchs das Gehirn des Homo sapiens, was seinen Schädel vergrößerte. Die Folge: Die menschlichen Babys durften bei der Geburt nicht zu groß sein, um mit ihrem Köpfchen durch Mamas immer engere Hüftknochen zu passen. Aus diesem Grund wird der Mensch so früh geboren – wenn er noch ausgesprochen klein und unreif ist. Kaum ein anderes Lebewesen ist nach der Geburt derart lange und intensiv auf die Hilfe der Großen angewiesen. Was wiederum die Entwicklung des menschlichen Soziallebens enorm beförderte und auch die der Sprache. Kommunikation steckt uns gewissermaßen in den Knochen. Das Skelett hat im Körper zahlreiche Aufgaben: Ohne die Halte- und Tragefunktion dieses Gerüsts würde der Mensch unter seinem eigenen Gewicht zusammenklappen. Die Rippen schirmen das Herz ab, der Schädel schützt das Gehirn. Im Knochenmark reifen Blutzellen heran. Die Knochen fungieren als Kalziumspeicher und geben bei Bedarf kleine Mengen des Mineralstoffs ins Blut ab. Und dann ist da noch das Wachstum: Wenn die Ernährung eines Kindes ausreichend Kalzium und Vitamin D enthält, wachsen die Knochen so lange, wie es seine genetische Ausstattung zulässt. Und danach sieht es bei den Deutschen aus: Ihre Durchschnittsgröße steigt seit Jahrzehnten an. Um die Ernährung kann es also hierzulande nicht so schlecht bestellt sein. Da haben wir in den vergangenen Jahrtausenden offenbar mal ein paar Dinge richtig gemacht.

Text: **Christian Heinrich**  
Illustrationen: **Pia Bublies**



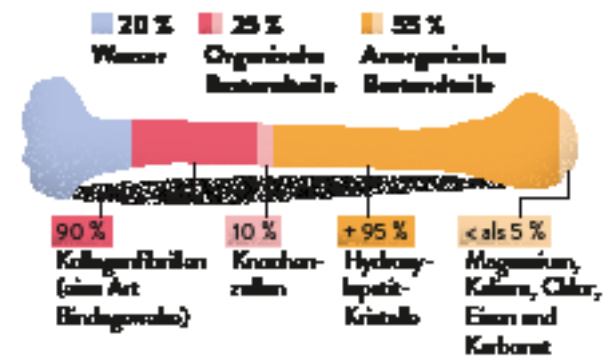
Zu wenig Bewegung erhöht das Risiko für eine Osteoporose, den starken Verlust an Knochenmasse – erst recht mit steigendem Alter. Knochen lieben Belastung. In ihrem Inneren entstehen dabei winzige Risse, die das Gewebe anregen, sich zu erneuern. Rauchen, Crashdiäten und kalziumarme Ernährung sind Risikofaktoren für Osteoporose. Frauen sind stärker betroffen, besonders nach den Wechseljahren.

**Radiologische Untersuchungen**

Anteil der verschiedenen Untersuchungsarten	Anteil der verschiedenen Untersuchungsarten an der kollektiven Strahlenbelastung
40% Zahnmedizin	0,4%
10% Thorax	3%
29% Skelett	9%
7% Mammographie (einseitig)	1%
2% Verdauungs- & Urogenitaltrakt	5%
3% Angiographie & Intervention	0,7%
8% Computertomographie	64%
1% Sonstiges	0,6%



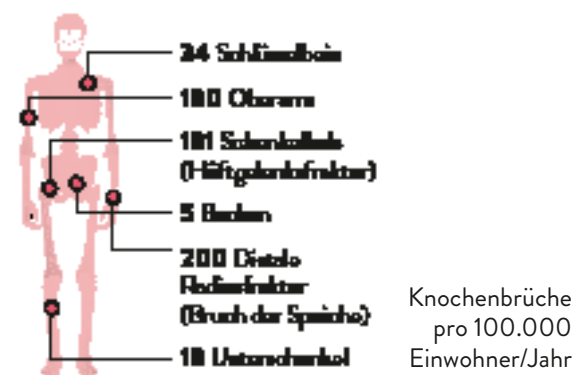
Mehr als 120 Millionen Röntgenbilder werden in Deutschland jährlich angefertigt. Sie sind die häufigsten aller radiologischen Untersuchungen. Doch der größte Teil der Strahlenbelastung der Patienten rührt von Computertomografen her, nicht vom Röntgen.



Grundbaustein des Skeletts ist Kalzium. Verbunden mit Phosphat bildet der Mineralstoff im Knochen kleine Kristalle. Diese verleihen ihm seine Stabilität und Härte. Kalziumreiche Ernährung ist daher so nützlich: mit viel Milch, Milchprodukten, insbesondere Parmesan, aber auch mit Brokkoli, Rucola, Grünkohl, Haselnüssen und Hülsenfrüchten.



Er ist der größte im menschlichen Körper: der Oberschenkelknochen. Der kleinste ist der Steigbügel: Das Gehörknöchelchen misst nur 3,3 Millimeter. Wale haben zwar große, aber weniger massive, elastische Knochen, weil das Meerwasser ihre Körper stabilisiert.



Ihr Gewebe ist fester als Stahl und Beton. Brechen können Knochen trotzdem. In jungen Jahren sind sie flexibler, sodass am ehesten Sportunfälle oder starke, äußere Gewalt zu Brüchen führen. Im Alter ist Osteoporose die Hauptursache, wenn bei einem Sturz etwa der Schenkelhals bricht. Um wieder zu heilen, braucht der Erwachsenenknochen im Schnitt zwölf Wochen.

**DEPRESSIONEN**



Wie Lust am Leben zur Depression führt. Mit spezieller Therapie können Depressionen überwunden werden.

**Wege aus der Depression**

**EIN BEITRAG DER SCHÖN KLINIK**

Anhaltende Kognition in der Familie oder am Arbeitsplatz, schwere Konzentrationsschwierigkeiten können das Leben zunehmend verformen. Nicht immer geschieht das ohne Folgen. Zu dem häufigsten psychischen Illnessen gehört die Depression.

Depressive Symptome wie Antriebsstörungen, Fremd- und Ineressenzlosigkeit wirken sich auf das Berufs- und Privatleben aus. Depression ist aber nicht gleich Depression. Ein 60-Jähriger befindet sich in einer anderen Lebenssituation als ein Teenager, ein Polizist ist beruflich mit anderen Belastungen konfrontiert als ein Lehrer, eine chronische Depression bedarf einer anderen Behandlung als ein Burnout. Wirksame Therapieprogramme sind daher jeweils auf die unterschiedlichen Bedürfnisse und Lebenssituationen ausgerichtet.

Betroffene sollten dabei auf eine hohe Spezialisierung bei der Behandlung achten und sich überlegen, welche Therapie für sie die richtige ist. Ob stationär, teilstationär, ambulant oder online: Heute gibt es viele Optionen. Das deutschlandweit führende Spezialangebot finden Menschen mit Depressionen bei der Schön Klinik Gruppe – von der ambulanten Online-Therapie MindDoc über Tageskliniken bis zur vollstationären Außenklinik.

Die Vorteile der stationären Therapie sind das Plus an Psychotherapie und die Vielfalt der Therapieangebote. Da manchmal das Alltagsumfeld die Er-

krankung zurechternicht, kann auch ein „Abstand“ auf Zeit vorteilhaft sein. Bei der Behandlung in einer Tagesklinik ist es ausdrücklich erwünscht, dass die Betroffenen in ihrem gewohnten Umfeld verbleiben. Strategien und Fertigkeiten können so im „Schilbetrieb“ erprobt, Erfolge und Misserfolge unmittelbar am Folgetag besprochen werden. Das Online-Therapie-Angebot MindDoc ist ähnlich wirksam wie die ambulante Therapie, bietet dazu aber viele Vorteile, wie kurze Wartezeiten, eine qualitativ hochwertige Therapie und die hohe Alltagstauglichkeit. Die Therapie erfolgt am Computer von zu Hause oder unterwegs.



**KONTAKT**

Seit rund 30 Jahren erhalten Patienten in der Schön Klinik Gruppe individuell angepasste Therapien im ambulanten und teilstationären Bereich. In Deutschland lassen sich fast jährlich mehr als 5,5 Millionen Menschen behandeln. Von den Bundesländern weisen Nordrhein-Westfalen und Bayern die höchsten Zahlen an Depressionen auf.

Telefon: 0844 - 0644 520

