

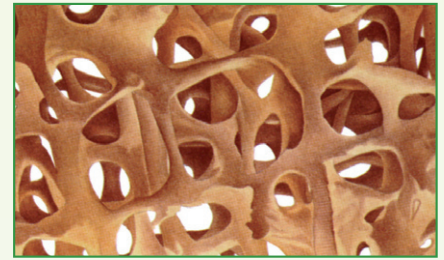
# Osteoporose Information

Knochen verändern sich im Laufe des Lebens: sie wachsen, passen sich Belastungen an und wachsen nach Knochenbrüchen wieder zusammen. Knochen befinden sich in einem ständigen Auf- und Abbauprozess.

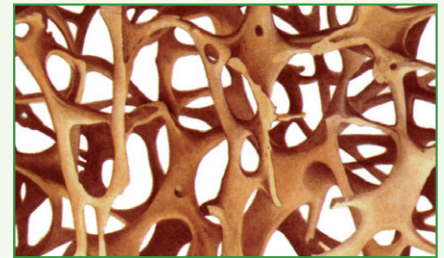
Bei einer Osteoporose, umgangssprachlich „Knochenerweichung“ genannt, ist dieses Gleichgewicht (Auf- und Abbau) gestört. Osteoporose ist eine Stoffwechselerkrankung des Skeletts, wobei Frauen häufiger betroffen sind als Männer.

Osteoporose zählt zu den wichtigsten Volkskrankheiten des älteren Menschen. Ca. 6-7 Millionen Bundesbürger leiden an dieser Erkrankung.

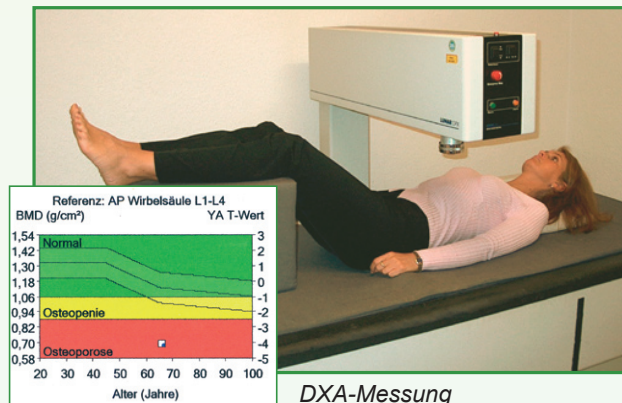
Bei einer Osteoporose verschiebt sich das Gleichgewicht in Richtung Knochenabbau. Die Folge ist ein Verlust der Knochenmasse und Struktur, der die Knochenfestigkeit herabsetzt. Sinkt die Knochenfestigkeit unter einen kritischen Wert, brechen die Knochen leichter. Wirbelbrüche und Oberschenkelhalsbrüche bereiten nicht nur Schmerzen, sondern schränken die Lebensqualität der Betroffenen erheblich ein.



Gesunder Knochen



Kranker Knochen



Ob ein Osteoporoserisiko oder eine Osteoporose besteht, kann durch eine ärztliche Untersuchung und Bestimmung der Knochendichte durch DXA-Messung beurteilt werden.

Um einer Osteoporose vorzubeugen, gilt es dem Knochenfestigkeitsverlust entgegen zu wirken.

**Regelmäßige Bewegung** ist von entscheidender Bedeutung, da die Knochenfestigkeit von den auf den Knochen einwirkendem Muskelzug abhängt.

**Aufenthalt im Freien** ist wichtig, da in der Haut unter dem Einfluss des Sonnenlichts (UVB-Anteil) Vitamin D gebildet wird.

Die **Ernährung** sollte **knochengesund** sein: ausreichend Zufuhr der Mineralien Kalzium, Magnesium und der für den Knochen wichtigen Vitamine (D<sub>3</sub>, C, B<sub>6</sub>, K<sub>1</sub>) und Spurenelemente. Molkereiprodukte sind der Hauptlieferant des wichtigen Kalziums. Achten Sie auf ausreichenden Verzehr von rohem Obst und Gemüse. Vermeiden Sie stark säuernde Speisen, wie zu viel Fleisch, da diese die Kalziumausscheidung erhöhen. Nikotin, zu viel Alkohol und bestimmte Medikamente (z.B. Kortison) können das Entstehen einer Osteoporose begünstigen.

Die heutigen Nahrungsgewohnheiten und die angebotenen Nahrungsmittel gewährleisten nicht immer eine ausreichende Zufuhr wichtiger Nährstoffe für den Knochen. So ist die zusätzliche Zufuhr geeigneter Nahrungsergänzungen erwägenswert.



Ist eine Osteoporose entstanden, kommen neben den oben erwähnten allgemeinen Maßnahmen (Basistherapie) u. U. medikamentöse Behandlungen hinzu. Die meisten Medikamente wirken über die Senkung des Knochenabbaus durch Hemmung der abbauenden Zellen (Osteoklasten) oder stimulieren die knochenbauenden Zellen (Osteoblasten). Damit wird in den das ganze Leben ablaufenden Prozess des Knochenan- und abbau eingegriffen. Der Beginn einer eventuellen medikamentösen Behandlung ist abhängig von Ihrem Lebensalter und dem bereits eingetretenen Knochenverlust (dem Knochendichtewert aus der DXA Messung). Sie sollten eine medikamentöse Behandlung nur unter ärztlicher Aufsicht durchführen, da Medikamente neben der erwünschten Hauptwirkung auch unerwünschte Nebenwirkungen haben können.