

## Osteoporose

### *Sehr geehrter Patientin, sehr geehrter Patient,*

Sie haben schon Einiges über Osteoporose gehört und fragen sich: Könnte ich davon betroffen sein? Sie sind möglicherweise schon über 50 Jahre alt. Dann haben Sie ein erhöhtes Risiko für eine Osteoporose und die daraus resultierenden Knochenbrüche. Doch es gibt noch andere Faktoren, die das Risiko erhöhen. Wir ermitteln Ihr persönliches Osteoporose-Risiko in der Praxis. Es gibt inzwischen viele wirksame Therapien bei Osteoporose. Jetzt haben Sie sicherlich einige Fragen. Hier finden Sie aktuelle Informationen.

#### **Was ist eine Osteoporose?**

Die Osteoporose ist eine Skeletterkrankung. Dabei ist die Knochenmasse niedriger als bei gesunden Menschen, und die Knochen sind auch nicht so fest. Folge: Die Knochen brechen leicht. Allein in Deutschland sind bereits 7,8 Millionen Menschen über 50 Jahre von der Krankheit betroffen – vorwiegend Frauen.

#### **Wie gefährlich ist Osteoporose?**

Die Folgen der Osteoporose sind schwerwiegend: Schmerzhaftes Rundrücken infolge von Wirbelbrüchen und Oberschenkelhalsbrüche, die häufig zur Pflegebe-

dürftigkeit führen. Einen Oberschenkelhalsbruch erleiden in Deutschland nach aktuellen Erhebungen etwa 130 000 Menschen pro Jahr, darunter sind 90 000 Frauen. Schätzungsweise 30 Prozent von ihnen sterben innerhalb eines Jahres. Und gut 30 Prozent der Betroffenen werden dauerhaft invalide.

#### *Die Folgen der Osteoporose sind schwerwiegend.*

#### **Wie lässt sich Osteoporose feststellen?**

Die zentrale Untersuchung bei Verdacht auf Osteoporose ist die Knochendichtemessung. Das ist eine besondere Art der Röntgenuntersuchung mit geringer Strahlenbelastung. Diese Untersuchung müssen Sie jedoch selbst bezahlen, wenn Sie nicht etwa schon durch Osteoporosebedingte Brüche erlitten haben. Sie kostet ungefähr 30 Euro. Gemessen wird an der Wirbelsäule und am Schenkelhals, also an Stellen, an denen auch die gefährlichsten Brüche bei Osteoporose auftreten.

#### **Wie wird bei Osteoporose behandelt?**

Bei einer niedrigen Knochendichte ist das oberste Ziel, Knochenbrüche zu vermeiden. Hierfür gibt es viele wirksame Mittel. Zwei Dinge sind aber in jedem Fall wichtig: Regelmäßige körperliche Aktivität und knochen-

gesunde Ernährung. Geeignet sind vor allem Krafttraining, aber auch Ausdauersportarten wie Wandern, Walking und Radfahren. Wichtig ist auch eine kalziumreiche Ernährung. Frauen nach der Meno-

pause benötigen 1200 bis 1500 mg Kalzium pro Tag. Viel Kalzium enthalten Milch und Milchprodukte, aber auch Hartkäse wie Emmentaler, grünes Gemüse und Nüsse. Eine Tasse Milch etwa enthält 180 mg Kalzium und eine Portion Hartkäse für eine Scheibe Brot 400 mg. Es gibt außerdem kalziumreiche Mineralwässer. Wichtig ist außerdem Vitamin D. Es wird in der Haut synthetisiert unter dem Einfluss ultravioletter Sonnenstrahlung. Daher sind häufige Aufenthalte im Freien zu empfehlen – mindestens 30 Minuten täglich. Auch Nahrungsergänzungsmittel kommen infrage.

Überreicht  
von



**Internistische  
Gesundheitspraxis**

Hochstr. 2c, 64385 Reichelsheim  
Tel: 06164 - 32 56 Fax: - 55 272