

ÄRZTE & ZEITUNG

PATIENTEN-INFORMATION

Tipps bei Osteoporose

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

Bei Ihnen wurde eine Osteoporose oder zumindest ein hohes Risiko dafür festgestellt. Jetzt ist das Wichtigste, den schwerwiegenden Komplikationen einer Osteoporose wie Wirbel- und Oberschenkelhalsbrüchen vorzubeugen. Hierfür gibt es mittlerweile viele wirksame Arzneimittel. Aber auch Sie selbst können mit einfachen Maßnahmen viel zum Schutz Ihrer Knochen beitragen. Wir beraten Sie gerne.

Vermeiden Sie Risikofaktoren!

Ein wesentlicher vermeidbarer Risikofaktor für Osteoporose ist das Rauchen. Es erhöht sowohl bei Frauen als auch bei Männern das Risiko für Wirbelbrüche und Oberschenkelhalsbrüche. Deutlich erhöht ist das Risiko für eine Osteoporose auch bei Menschen mit Untergewicht. Und Alkoholkonsum erhöht das Risiko für Osteoporose nachweislich.

Machen Sie regelmäßig Sport!

Körperliche Aktivität schützt die Knochen über zwei Schienen: Zum einen stimuliert Training den Muskel- und den Knochenstoffwechsel. Dadurch kann die Knochenmasse erhalten werden. Das bedeutet: Die Knochen bre-

chen nicht so leicht. Zum anderen fördert Körpertraining die Gangsicherheit und trägt somit zur Vermeidung von Stürzen bei.

Machen Sie Krafttraining oder Ausdauersport!

Um die Knochenmasse an Wirbelsäule und Schenkelhals zu erhalten, eignet sich vor allem Krafttraining zur Stärkung der Rücken- und Oberschenkelmuskulatur. Aber auch Ausdauersport mindert das Osteoporose-Risiko. Besonders geeignet sind Sportarten mit aufrechter Kör-

der Menopause 1200 bis 1500 mg. 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 für die Knochen ist auch Vitamin D. Es erhöht die Kalziumaufnahme aus dem Darm. Das heißt: Nur wer genügend Vitamin D hat, kann das aufgenommene Kalzium optimal verwerten. Vitamin D ist besonders in Seefisch

wie Hering und Lachs enthalten. Vitamin D wird auch in der Haut synthetisiert unter dem Einfluss ultravioletter Sonnenstrahlung. Daher sind häufige Aufenthalte im Freien wichtig. Für Menschen, die es

Es gibt einfache Maßnahmen zum Schutz der Knochen.

perhaltung wie Wandern, Walking und Radfahren.

Achten Sie auf knochengesunde Kost!

Wichtig für die Knochen ist eine kalziumreiche Ernährung. Denn Kalzium ist ein wichtiger Baustein des Skeletts. Junge Erwachsene benötigen etwa 1000 mg Kalzium pro Tag, Frauen nach

nicht schaffen, genügend Kalzium mit der Nahrung aufzunehmen, gibt es Nahrungsergänzungsmittel. Zudem gibt es Tabletten mit Vitamin D für Menschen, die nicht gerne Fisch essen und sich nicht viel im Freien aufhalten und daher nicht genügend Sonnenlicht ausgesetzt sind. Es sollten 400 bis 1200 IE Vitamin D täglich oral aufgenommen werden.

Überreicht
von



**Internistische
Gesundheitspraxis**

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