

Volkskrankheit Osteoporose

Traditionelle Vorstellung von Osteoporose

- Osteoporose im Volksmund bekannt als „Knochenschwund“
- Traditionelles Bild: der „Witwenbuckel“

aber

- vielen Menschen ist Osteoporose zunächst einmal nicht unbedingt anzusehen.

Osteoporotische Frakturen können die Lebensqualität beeinträchtigen



Verlust an Körpergröße
z.B. 1,65 m 1,60 m 1,55 m

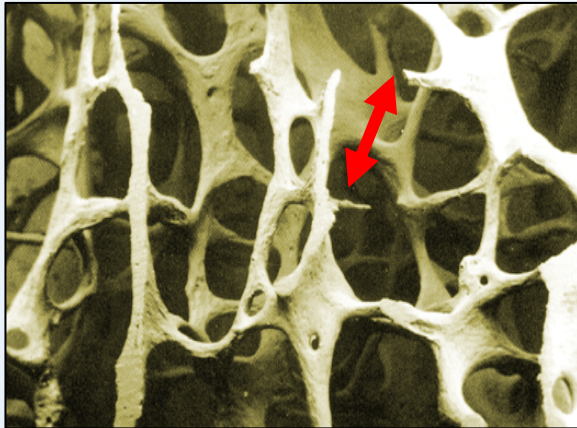
Mögliche Folgen:

- **Starke Rückenschmerzen**
- **Eingeschränkte Beweglichkeit**
- **Wirbelsäulenveränderungen**
Rippen können auf Beckenknochen aufliegen; dadurch sind Atem- und Verdauungsbeschwerden und Schmerzen möglich
- **Pflegebedürftigkeit**
- **Verlust der Unabhängigkeit**

Osteoporose–Häufigkeit in Deutschland

- **4 bis 6 Millionen Osteoporose-Erkrankte**
- **Jede 3. Frau nach den Wechseljahren betroffen**
- **Jeder 5. Mann über 50 Jahre betroffen**
- **Alle 3,5 Minuten ein neuer Wirbelkörperbruch bei Frauen im Alter zwischen 50 und 79 Jahren**

Osteoporose bedeutet ...



Verminderung der Knochenmasse

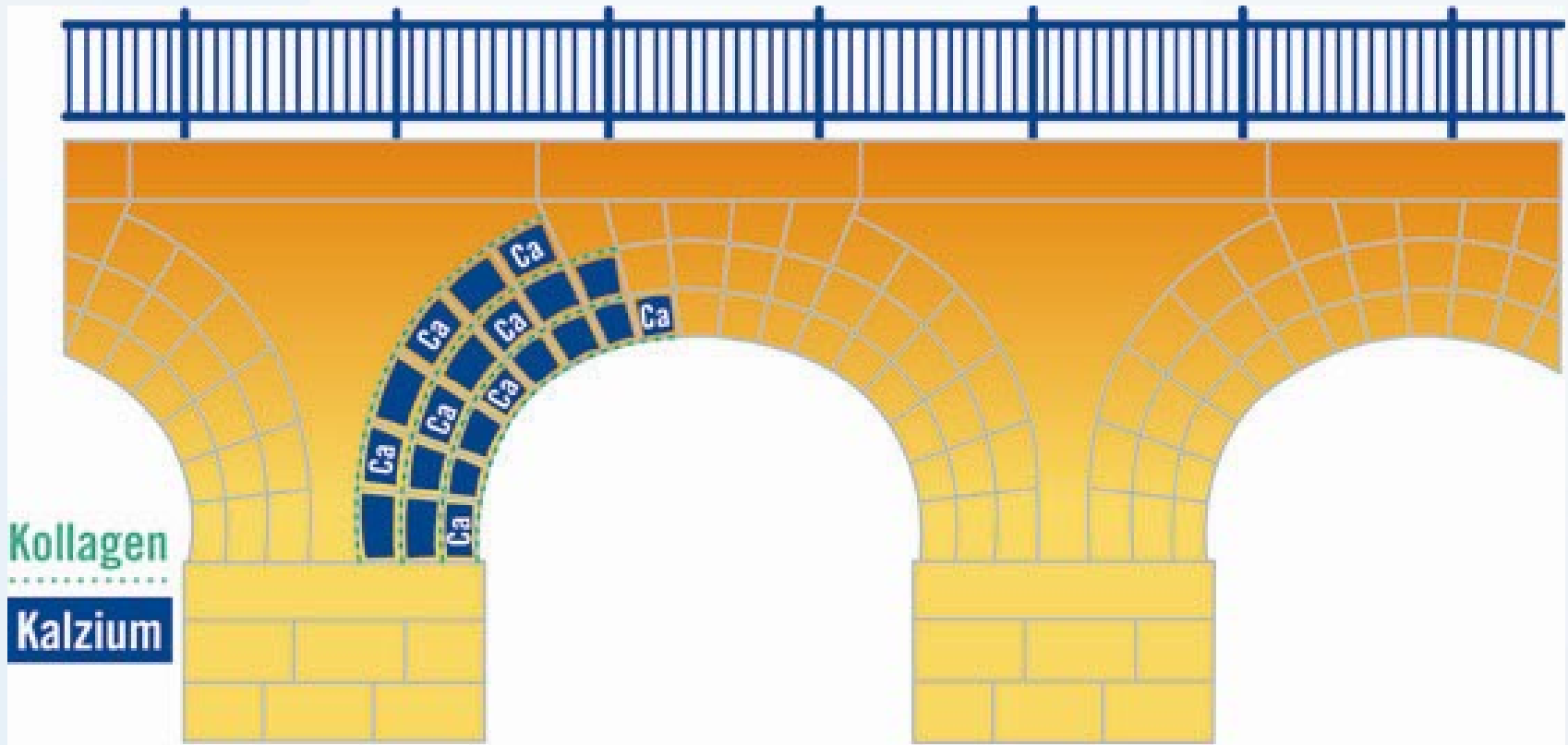
+

Verlust der Knochenfeinstruktur

=

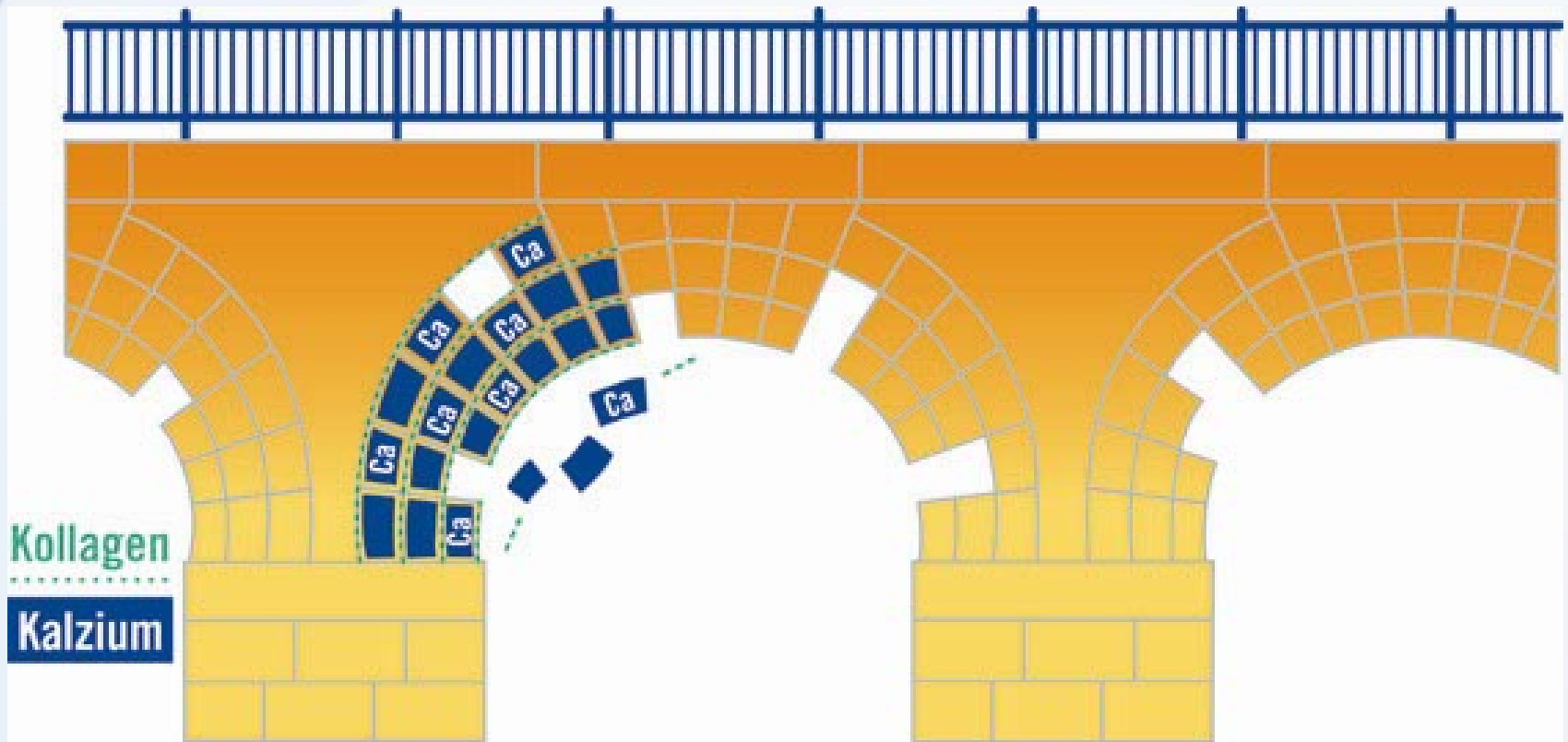
erhöhtes Knochenbruch-Risiko

Gesunder Knochen



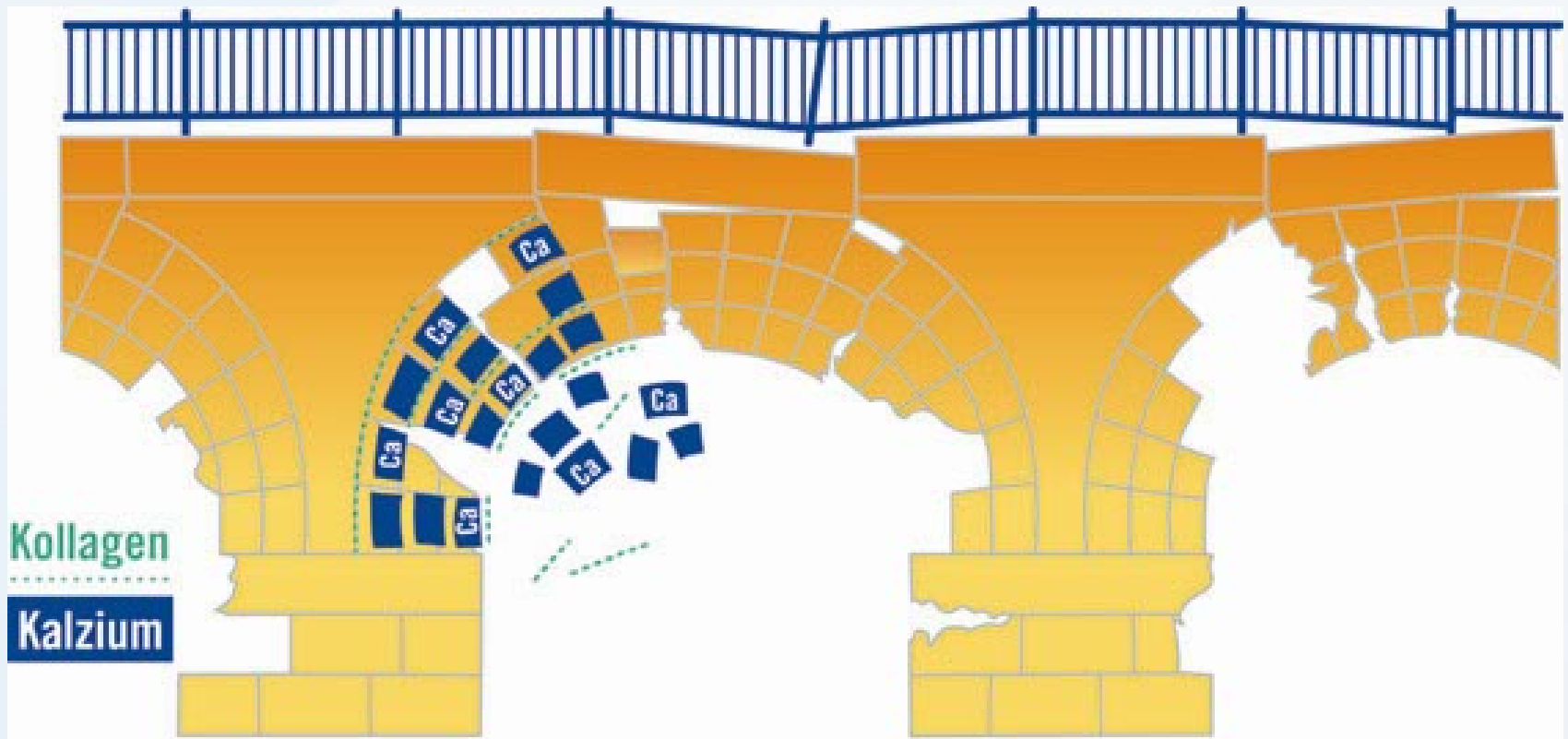
Stabil und belastungsfähig

Substanzverlust



Der Knochen verliert Masse...

Strukturverlust



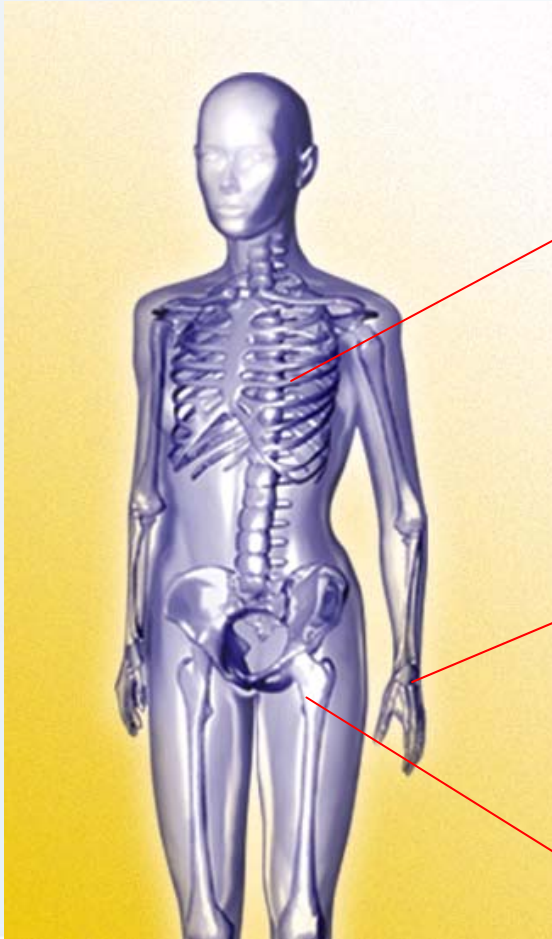
... und die Feinstruktur wird zerstört.

Funktionsverlust



Letztendlich bricht der Knochen!

Typische Knochenbrüche bei Osteoporose



- **Wirbelsäule**

- **Handgelenk**

- **Oberschenkelhals**

Risikofaktoren der Osteoporose (1)

Beeinflussbar

- Bewegungsmangel
- Ungesunde Lebensweise
(Koffein, Rauchen, Alkohol)
- Kalziumarme Ernährung
- Wenig Aufenthalt im Freien

Nicht beeinflussbar

- Geschlecht
- Alter
- Wechseljahre
- Gene (Vererbung)
- Zierliche Statur

Risikofaktoren der Osteoporose (2)

Weitere Faktoren:

- Langzeit-Kortisonbehandlung z.B. bei Asthma, rheumatischen Erkrankungen, chronisch entzündlichen Darmerkrankungen
- Nierenerkrankungen
- Schilddrüsenüberfunktion
- Stoffwechselstörungen
- Diabetes mellitus Typ I

Sturzvermeidung

- Stolperfallen entfernen: rutschende Teppiche, querlaufende Kabel
- Augen testen: falls notwendig neue Brille
- Verbesserung der Beleuchtung
- Haltegriffe und rutschfeste Matte im Bad
- Sicheres Schuhwerk: z.B. Hausschuhe mit rutschfester Sohle

Kalzium (Ca)



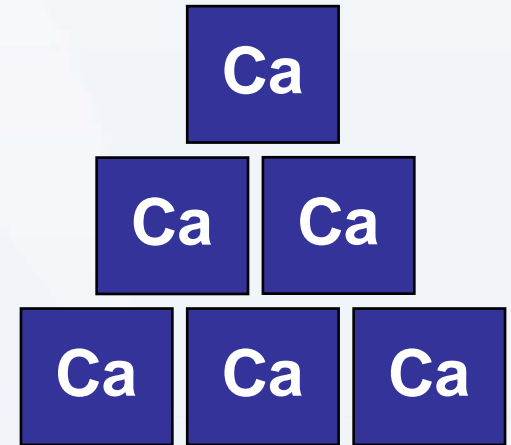
- **Sorgt für Knochenfestigkeit**
- **Benötigt Körper für lebenswichtige Funktionen**
- **Wichtiger Bestandteil jeder Osteoporosebehandlung**

Kalzium-Bedarf

Der tägliche Bedarf bei Osteoporosepatienten ist erhöht:

Kalzium	1.300 - 1.500 mg
Vitamin D	10 – 20 µg (400 - 800 IE)

Im Durchschnitt nehmen wir aber nur etwa 800-900 mg Ca pro Tag auf



Kalziumlücke ca. 400-700 mg täglich!
Deshalb zusätzliche Kalziumeinnahme nötig!

Knochenfreundliche Ernährung

- **Lebensmittel mit hohem Kalziumgehalt:**
 - Milch, Milchprodukte wie Schnittkäse
 - Broccoli, Grünkohl, Lauch und Fenchel
 - Kalziumreiche Mineral-/Heilwässer
- **Vitamin-D-reiche Nahrungsmittel** z.B. Seefisch

Wichtig:

Bei einer vom Arzt bestätigten Osteoporose reicht eine knochenfreundliche Ernährung allein in der Regel nicht mehr aus.

Moderne Bisphosphonate



- **Tabletteneinnahme täglich oder 1x wöchentlich**
- **z.B. Verminderung des Risikos für klinische Wirbelkörperbrüche bereits nach 6 Monaten**
- **Verminderung des Risikos auch für Schenkelhalsbrüche**
- **Auch als Kombination mit Kalzium in einer Packung erhältlich**

Bewegung und Sport helfen



Empfohlen wird

- Wandern
- Gymnastik
- Schwimmen
- Spaziergehen
- Walking

Es liegt an Ihnen

Werden Sie aktiv gegen Osteoporose

Alles Gute :) für Ihre Zukunft!

**Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!**