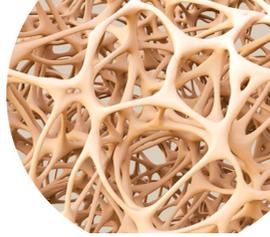


OSTEOPOROSE - Was ist das?



- Der Begriff Osteoporose (im Volksmund: Knochenschwund) beschreibt eine krankhaft erhöhte Knochenbrüchigkeit, die meist bei älteren Menschen auftritt.
- Dichte, Qualität und Festigkeit der Knochen nehmen ab.
- Der natürliche Auf- und Abbauprozess der Knochensubstanz ist gestört - es wird mehr Knochen abgebaut als wieder erneuert.
- Knochenschwund verläuft zunächst im Stillen, ohne greifbare Symptome und Schmerzen.
- Durch die schwache Struktur des Knochens können schon kleine Stürze oder alltägliche Tätigkeiten zu einem Knochenbruch führen.
- Therapien und Medikamente können die Lebensqualität unterstützen und Knochenbrüchen vorbeugen.
- Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation (WHO) gehört Osteoporose heute zu den häufigsten chronischen Erkrankungen.

Wer kann daran erkranken?

- JEDER
- Frauen erkranken mit 7,8 Prozent mehr als drei Mal so häufig wie Männer an Osteoporose.
- Das Erkrankungsrisiko steigt insbesondere bei Frauen nach den Wechseljahren mit zunehmendem Alter an.
- Schätzungsweise 30-40 Prozent aller Frauen (über 60) und 20-30 Prozent aller Männer erkranken an Osteoporose.

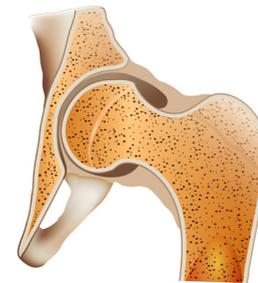
Häufige Risikofaktoren

- Lebensalter (ab 60. Lebensjahr)
- Familiäre Veranlagung
- Untergewicht oder ungewollter Gewichtsverlust
- Übermäßiger Nikotinkonsum
- Calcium- und Vitamin-D-Mangel
- Einnahme knochenschädigender Medikamente (z.B. Cortison, Pantoprazol, Macumar, Antidepressiva)
- Bewegungsmangel (und/oder Immobilität)
- Sturzgefährdung
- Zuvor bereits erlittene Knochenbrüche
- Erkrankungen, die oft mit einer Osteoporose einhergehen (z.B. Rheuma, Diabetes...)
- Unausgewogene Ernährung

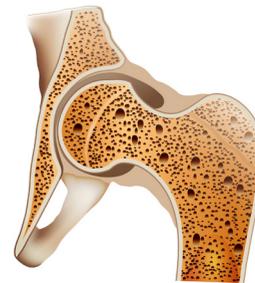
Frauen haben insbesondere nach der Menopause ein größeres Risiko an Osteoporose zu erkranken da die Östrogenproduktion in dieser Phase abnimmt!

Es gibt noch mehr bekannte Risikofaktoren für Osteoporose und davon begünstigte Knochenbrüche.

Sprechen Sie Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt zum Thema Osteoporose an!



gesunde
Knochenstruktur



osteoporotische
Knochenstruktur

RatisBONE Netzwerk

Informationen zu Osteoporose finden Sie auch im Internet gebündelt über diesen QR Code:



Krankenhaus
St. Josef
Kooperations- und
Lehrkrankenhaus der
Universität Regensburg

Osteoporose App der OTH Regensburg

Die App zählt die Stöße, die das Knochenwachstum positiv beeinflussen, und bewertet, ob diese ausreichend sind, um Osteoporose zu vermeiden.



Quellen:

www.frauengesundheitsportal.de
www.gesundheitsinformation.de
www.osteoporosis.foundation
www.dv-osteologie.org
www.osd-ev.org
www.dge.de



KONTAKT

Regensburger Ärztenetz e.V.
Bismarckplatz 5
93047 Regensburg
info@gesundplus.de
Telefon 0941 - 569 596-0

www.regensburger-aerztenetz.de

Osteoporose Guide



Das
RATISBONE - NETZWERK
klärt auf und unterstützt

Knochendichtemessung



- Mithilfe einer Knochendichtemessung (Osteodensitometrie) wird durch Röntgen festgestellt, wie hoch der Mineralsalzgehalt im Knochen ist.
- Am häufigsten wird die DXA-Messung angewendet.
- Sie bringt folgende Vorteile mit sich
 - Die Strahlenbelastung ist äußerst gering
 - Untersuchungsdauer max. 20 Minuten
 - Die Untersuchung ist schmerzfrei
 - Verlässlichkeit der Diagnose ist sehr hoch
- Durch die DXA-Messung kann eine erste Einschätzung zum Risiko für einen Knochenbruch erfolgen, aber für die Diagnose Osteoporose ist eine ausführliche ärztliche Untersuchung, beispielsweise zur Erkennung von Untergewicht und zur Erfassung der medizinischen Vorgeschichte, nötig.

Wie beuge ich Osteoporose vor?

- Bei der Osteoporose spielt die Ernährung, insbesondere die ausreichende Versorgung mit dem wichtigen Knochenbaustoff Calcium und Vitamin D eine große Rolle.
- Neben einer gesunden Ernährung ist auch regelmäßige Bewegung wichtig, um Osteoporose vorzubeugen.
- Körperliche Aktivität und Training mit Fokus auf die Kraft stärkt den Knochen (siehe OTH App).
- Balance- und Koordinationstraining verhindern Stürze.
- Besonders ältere Menschen sollten über Sturzrisiken (z. B. bei Gleichgewichtsstörungen) informiert sein und mögliche Gefahrenquellen (z. B. Teppiche, lose Kabel) durch entsprechende Maßnahmen beseitigen.

CALCIUM

Warum ist Calcium so wichtig?

98 % des Calciums ist in Knochen und Zähnen enthalten.

Calcium ist der wichtigste Baustoff für einen gesunden Knochen und macht ihn stabil. Es steckt nicht nur in Milch und Milchprodukten, sondern auch in verschiedenem Gemüse wie Broccoli oder Grünkohl und in Mineralwasser (geeignet sind Mineralwasser mit mehr als 150 Milligramm pro Liter).

Können Sie Ihren Calciumgehalt durch das Essen decken?

Ja das können Sie, schon ein Glas Milch, ein Becher Joghurt und eine Scheibe Hartkäse reichen, um den täglichen Calciumbedarf von rund 1000 Milligramm zu decken.

Vitamin D und Calcium: Die Kombi macht's

Nur bei einer Kombination von Calcium mit Vitamin D geht das Knochenbruchrisiko nachweislich zurück. Denn Vitamin D ermöglicht es dem Körper, das Calcium aus der Nahrung optimal aufzunehmen.

Übersicht Bedarf bei Erwachsenen

Calcium	1000 mg
Vitamin D	2000 i.E. (50 Mikrogramm)



Wie kommt das Vitamin D in den Körper?

- Vitamin D wird zu 80 bis 90 Prozent durch den Einfluss des UVB-Lichts auf der Haut gebildet und nur geringfügig über die Nahrung aufgenommen.
- Sonnenlicht in wohldosierten Mengen ist sinnvoll und unverzichtbar, da es den Vitamin-Spiegel und damit unsere Vitalität auf einem hohen Niveau hält. Ideal wären täglich 20-30 Minuten Sonne auf Gesicht, Armen und Beinen.
- Vor allem ältere Menschen ab etwa 60 Jahren leiden häufig an einem Vitamin D-Mangel, weil die Fähigkeit der Haut, Vitamin D zu bilden, mit dem Alter abnimmt.
- Sie sollten durch Vitamin D-Tabletten sicherstellen, dass sie nicht unterversorgt sind.
- Lediglich einige Fischarten (insbesondere Hering, Lachs, Aal) enthalten nennenswerte Mengen an Vitamin D.

Vitamin D Empfehlung

Da die meisten Menschen in Mitteleuropa nicht über die Möglichkeit zur ausreichenden Sonnenexposition verfügen und da das Vorkommen in Lebensmitteln insgesamt sehr niedrig ist, lauten die Empfehlungen ganz klar: Zufuhr mittels Nahrungsergänzung.

Die Osteoporose-Leitlinie des DVO empfiehlt eine Einnahme von 800 bis 1000 IE pro Tag.

Aber, was nicht unerwähnt bleiben soll: Viele Experten raten zu höherer Dosierung, weil sie Vitamin D für sehr wichtig halten.

Calcium Tabelle (Beispiele)

Leitungswasser im Ldk. Rgbg	92 mg/ Liter
Volvic	12 mg/ Liter
Kondrauer Naturell	178 mg / Liter
Gerolsteiner medium	348 mg/ Liter
Rotbäckchen Guter Start	1200 mg/ Liter
Amecke Kalzium + Magnesium	1200 mg / Liter
Hohes C Plus Kalzium und Vit D	1200 mg / Liter
Hartkäse 30g	240-400 mg
Feta 60g	270 mg
Milch 200 ml	240 mg
Mandelmilch 200 ml	90 mg
Joghurt 150 ml	200 mg
Brokkoli 200g gekocht	174 mg
Grünkohl 200g gegart	358 mg
Rhabarber 120g roh	103 mg
Feigen getrocknet 60g	96 mg
Orangen 150g	60 mg
Mandeln 30g	75 mg
Haselnüsse 30g	45 mg
Tofu 120g	126 mg
Ölsardinen, in Dosen 60g	240 mg

Calcium-Rechner

Mithilfe des Calcium-Rechners können Sie grob einschätzen, wie viel Calcium Sie pro Tag zu sich nehmen.

