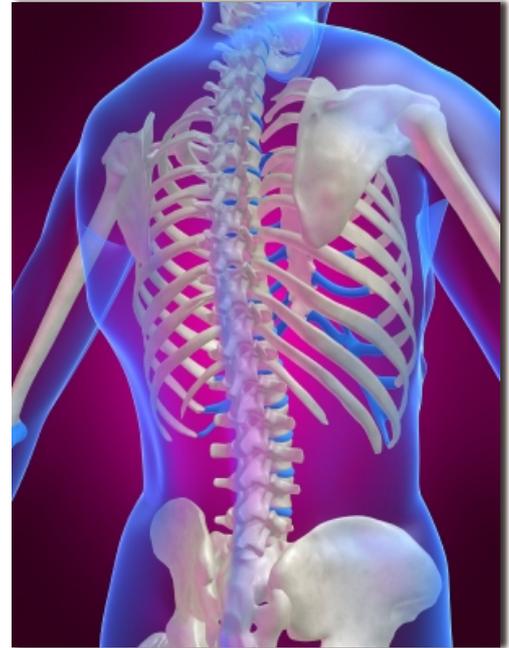




Osteoporose

Der Knochen unterliegt einem ständigen Auf- und Abbauprozess: In der Wachstumsphase überwiegt der **Knochenaufbau** (die **höchste Knochendichte** wird mit ca. 30 Jahren erreicht), dann herrscht bis zum 35. Lebensjahr ein **Gleichgewicht** und ab dem 40. Lebensjahr wird mehr **abgebaut** (1% pro Jahr ist normal).

Risikofaktoren für die Osteoporose-Entstehung sind beispielsweise: familiäre Belastung (v. a. Veranlagung zu früher Menopause = Wechseljahre), graziler Körperbau, späte Menarche (1. Regelblutung), Unterernährung (v. a. Magersucht) bzw. Übergewicht, falsche Ernährungsgewohnheiten (v. a. wenig Calcium und Vitamin D; zuviel Kochsalz, Cola, Fleisch), Bewegungsarmut oder Leistungssport, die Langzeiteinnahme knochenabbauender Medikamente (z. B. Kortikoide, Zytostatika, Heparin) sowie Rauchen.



Tipps zur Ernährung:

- Sorgen Sie täglich für ausreichende **Calciumzufuhr** (1200 - 1500mg Tag) durch fettarme Milch und Milchprodukte calciumreiches Gemüse (Brokkoli, Fenchel, Grünkohl, Lauch) und Obst (Brombeeren, Johannisbeeren, Himbeeren) sowie calciumreiches Mineralwasser (mehr als 150 mg/l). Durch den Konsum von z. B. 1/4 l Milch, 2 Scheiben Käse, 1 Becher Joghurt, 250 g Brokkoli und 1/2 Liter calciumreichen Mineralwasser decken Sie in etwa Ihren Tagesbedarf an Calcium. Empfehlenswert ist eine leicht verdauliche calciumreiche Mahlzeit am Abend, da hier die Aufnahme besonders effektiv ist.
- **Vitamin D** ist für die Aufnahme des Calciums aus dem Darm und dessen Einlagerung in die Knochen von enormer Bedeutung. **Vitamin D** kann im Körper durch Einwirkung des Sonnenlichtes (ca. 15 Min./Tag) selbst gebildet oder durch Lebensmittel wie fettreiche Seefische (z. B. Hering, Lachs, Makrele, Heilbutt, Sardine, Thunfisch), Hühnerei Milch und Milchprodukte sowie Margarine aufgenommen werden.
- **Vitamin K** (z. B. aus grünem Gemüse, Milch und Milchprodukten, Geflügel) erhöht die Knochenfestigkeit.
- **Vitamin C** fördert die Aufnahme von Calcium (z. B. Käsebroten mit Paprika kombinieren).
- Vermeiden Sie **Unter- aber auch Übergewicht**.
- Der Konsum von **Eiweißkonzentraten**, eine hohe Salzzufuhr (ab 6g/Tag) sowie eine hohe Koffeinaufnahme (mehr als 4 Tassen Kaffee oder schwarzer Tee täglich) können zu einer erhöhten Calciumausscheidung über die Niere führen.
- **Oxalsäurereiche Lebensmittel** (z. B. Spinat, schwarzer Tee, Schokolade) mindern die Calciumaufnahme.
- **Verzichten** Sie weitestgehend auf **Alkohol und Nikotin**.

Tipps zur Bewegung & Sturzprävention:

Bewegen Sie sich **regelmäßig** (mind. 3x/Woche 30 min) und möglichst an frischer Luft, denn Bewegung kräftigt die Muskulatur, hilft das Gewicht zu regulieren und fördert das individuelle Wohlbefinden. Eine kräftige Muskulatur stützt die Knochen und fördert die Koordination und Flexibilität beim Gehen.

- Das Training darf nur langsam gesteigert werden und muss gegebenenfalls unter **ärztlicher Aufsicht** erfolgen, damit es zu keinen Überlastungsschäden und Verletzungen kommt. Kontrollieren Sie Ihren Puls.
- Zur **Vorbeugung** sind Sportarten wie Nordic Walken, Aquagymnastik, Rückengymnastik und leichtes Krafttraining (mit Thera-Band oder Hanteln) empfehlenswert.
- Bei **bereits vorhandener Reduktion der Knochenmasse** ist gezieltes Krafttraining mit Geräten sowie kraftbetonte Gymnastik (Hüpfen auf dem Trampolin) am besten geeignet.
- Wenn **schon Frakturen vorhanden** sind, sollte eine Bewegungstherapie gewählt werden, welche die Motorik verbessert (weniger Sturzgefahr), die Flexibilität und Dehnbarkeit der Muskulatur erhöht und die Haltemuskulatur kräftigt (Schmerzreduktion). Wenden Sie sich dazu an eine(n) PhysiotherapeutenIn.

Therapiemöglichkeiten

- **Medikamente** (z. B. Calcium-Vit.D-Präparate, Bisphosphonate, SERM, Strontiumranelat, Parathormon)
- Spezielle **Bewegungstherapie** (v. a. Kraft- und Koordinationstraining)
- **Minimierung der Sturzgefahr** im eigenen Haushalt z. B. durch rutschfeste Matten in der Badewanne/Dusche, keine losen Teppiche oder frei herumliegende Kabel, Schuhe mit rutschfesten Sohlen.
- Vermeidung von **Alkohol und Nikotin**.