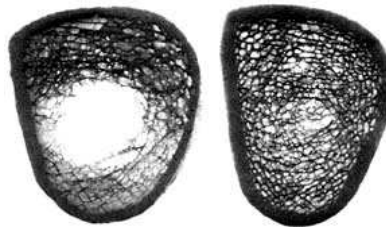
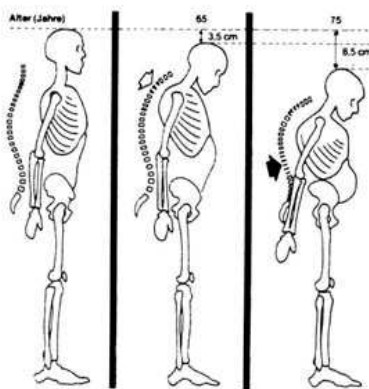


Osteoporose

Was ist Osteoporose?

Die Osteoporose ist eine Knochenerkrankung, bei der die Knochenmasse abnimmt und der Knochen durch Störungen der Mikroarchitektur des Gewebes instabil wird. Schätzungsweise 4 – 6 Millionen Menschen sind in Deutschland daran erkrankt. 40 % aller 50-jährigen Frauen und 13 % aller 50-jährigen Männer sind betroffen. Jährlich werden 30 000 Menschen dadurch dauerhaft pflegebedürftig.



Die beginnende Osteoporose wird vom Betroffenen in der Regel nicht bemerkt. Sie verläuft stumm, d.h. völlig beschwerdefrei. Erst im weiteren Verlauf der Erkrankung kommt es zu ersten Beschwerden wie Knochenschmerzen und Bewegungseinschränkungen bis hin zu Knochenbrüchen. Letztere sind oft erst der Anlass durch den die bereits fortgeschrittene Erkrankung erkannt wird. Dabei könnten durch **rechtzeitiges Erkennen durch eine Knochendichtemessung** und einer gegebenenfalls eingeleiteten spezifischen Therapie dem Fortschreiten der Erkrankung wirksam begegnet werden.

Kennen Sie Ihren Knochendichtewert?



Eine beginnende Osteoporose lässt sich durch eine Knochendichtemessung (Osteodensitometrie) erkennen. In meiner Praxis wird dazu eine schmerzfreie und völlig unschädliche Ultraschall-Untersuchungsmethode ohne jegliche Strahlenbelastung angewendet. Die Messung wird dabei am Fersenknochen (Os calcaneus) durchgeführt. Sollte sich anhand des ermittelten Knochendichtewertes ergeben, dass eine medikamentöse Therapie erforderlich ist, erfolgt eine individuelle Beratung. Die Untersuchung ist eine individuelle Gesundheitsleistung (IGEL).

Wer ist gefährdet?

Ein erhöhtes Risiko an Osteoporose zu erkranken besteht insbesondere beim Vorliegen von

- Hormonstörungen bei Frauen durch
 - primäre und sekundäre Amenorrhoe
 - Zyklusunregelmäßigkeiten
 - früher Beginn der Wechseljahre
- schlechte Ernährungsgewohnheiten und Genussmittel
 - Rauchen
 - Koffein, Cola
 - regelmäßig größere Mengen Alkohol
- inaktivem Lebensstil
 - wenig Bewegung
 - fehlende Muskelkraft
- Milch-, Kalziumunverträglichkeit.

Knochengesunde Lebensweise und Ernährung

Entscheidend für ein stabiles Knochengewebe ist eine ausreichende und abwechslungsreiche körperliche Betätigung. Sportarten wie Joggen, Walking, Radfahren und Schwimmen eignen sich zur Vorbeugung weil dabei die meisten Muskeln beansprucht werden.

Die Ernährung sollte ausgewogen sein und aus einer Kalzium- und Vitamin D-reichen Kost bestehen:

- Kalzium-reich: Milch, Milchprodukte, Yoghurt, Broccoli, Porree, Mandeln
- Vitamin D-reich: Fisch, Spinat, Hefe, Pilze.

Für weitere Fragen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.