Die Osteoporose ist eine häufige Alters-Erkrankung der Knochen, die diese für Brüche (Frakturen) anfälliger macht.

Die allgemein auch als Knochenschwund bezeichnete Krankheit ist gekennzeichnet durch eine Abnahme der Knochendichte, durch den übermäßig raschen Abbau der Knochensubstanz und der Struktur. Die erhöhte Frakturanfälligkeit kann dabei das gesamte Skelett betreffen.

Fragen Sie Ihren Arzt, er wird Sie gerne und umfasend zum Thema Osteoporose, Vorsorge und Behandlungsmöglichkeiten informieren.

Ihre Arztpraxis

*Änderungen, Irrtümer und Druckehler behalten wir uns vor

Diese Patienteninformation wurde erstellt von:

medical ECONET

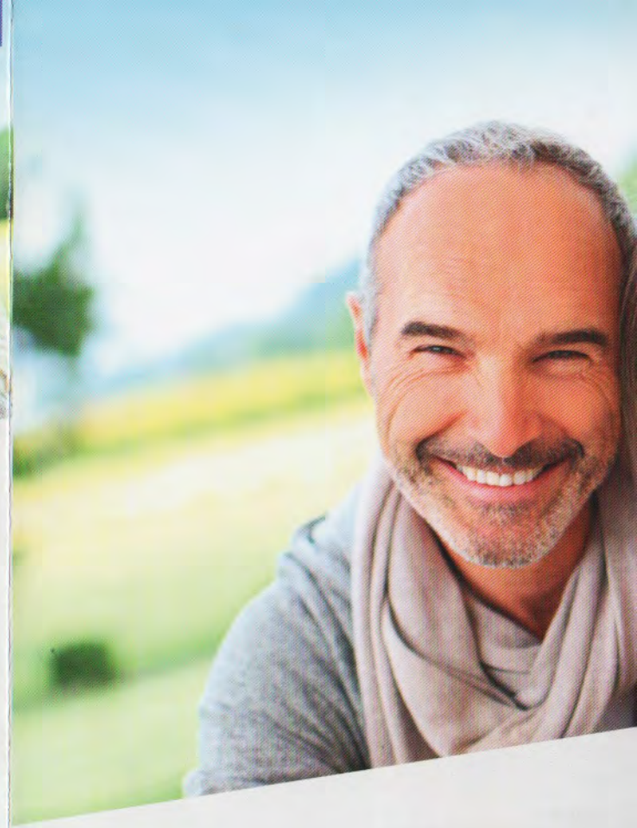
Im Erlengrund 20
46149 Oberhausen - Germany
t: +49 (0)208 / 377 890 - 0
f: +49 (0)208 / 377 890 - 55
info@medical-econet.com
www.medical-econet.com

medical ECONET

# Wie geht es Ihren Knochen?

## Osteoporose

Eine Krankheit der wir begegnen müssen!



## Früherkennung ist wichtig!

Die Untersuchung ist risikoarm und völlig schmerzlos. Ab dem 40. Lebensjahr sollten Sie sich regelmäßig vorsorglich untersuchen lassen.

Durch den starken Hormonabbau in der Menopause tritt Osteoporose zwar hauptsächlich bei Frauen auf, aber auch Männer können an Osteoporose erkranken und sollten sich daher ebenfalls untersuchen lassen.

Im frühen Stadium kann Osteoporose relativ unproblematisch und erfolgreich behandelt werden. Um Haltungsschäden und dem Fortschreiten der Krankheit vorzubeugen, sollte sich der Patient „knochenfreundlich" ernähren und seine Muskulatur durch Sport und gezielte medizinische Gymnastik stärken.

## Behandlung, aber wie? - Mit der richtigen Vorbeugung!

Auch die Alternativmedizin bietet einige Ansätze zur Behandlung der Osteoporose. Wissenschaftliche Nachweise der Wirksamkeit sind jedoch noch nicht erfolgt, entsprechend werden die Behandlungskosten auch von kaum einer Krankenkasse übernommen.

Bei einer stark fortgeschrittenen Osteoporose sind dieselben Therapien angezeigt, eine vollständige Heilung ist dann aber oftmals nicht mehr möglich.

Um sich wirksam gegen die Entstehung einer Osteoporose zu schützen, stehen eine ganze Menge an Möglichkeiten zur Verfügung.

Drei Punkte sind dabei aber besonders wichtig:

**1. Achten Sie auf gesunde Ernährung**

Das hilft nicht nur gegen Osteoporose, sondern beugt Zivilisationskrankheiten im Allgemeinen vor. Wählen Sie Lebensmittel mit viel Kalzium, Vitaminen und Mineralstoffen. Ihr Körper wird es Ihnen danken!

**2. Treiben Sie Sport**

Regelmäßiger Sport und Bewegung beugen Haltungsschäden und auch der Osteoporose vor. Eine gut ausgebildete Muskulatur entlastet die Gelenke und Wirbelknochen. Das Risiko an Herz-Kreislauf- Problemen zu erkranken sinkt und Sie fühlen sich ausgeglichener.

**3. Regelmäßige Vorsorge**

Vorsorge gibt Ihnen die Sicherheit, dass alles in Ordnung ist. Auch bei gesundem Lebenswandel ist eine Osteoporose nicht vollständig auszuschließen. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, er erklärt Ihnen gerne wie einfach und harmlos eine Vorsorgeuntersuchung ist.

## Was ist Osteoporose?

Die Knochenmasse nimmt etwa in den ersten 30 Lebensjahren stetig zu, erreicht dann einen Höhepunkt und fällt in den späteren Lebensjahren langsam wieder ab. Die Osteoporose entsteht meist aus einer unzureichenden Knochenbildung in jungen Jahren und/oder einem beschleunigten Abbau im Alter.

80% aller Osteoporosen betreffen Frauen in oder nach der Menopause. 30% aller Frauen entwickeln nach der Menopause eine klinisch relevante Osteoporose die ohne Behandlung zu schweren Haltungsschäden, Brüchen, Muskelschmerz oder zu starken Bewegungseinschränkungen führen kann.
Zur Diagnose wird die Knochendichte-Messung herangezogen, bei der der sog. T-Score ermittelt wird. Das ist ein statistischer Wert, der einen Vergleich der gemessenen Knochendichte mit der Population gesunder, junger Erwachsener ermöglicht.
Am weitesten verbreitet ist die Dual-Röntgen-Absorptiometrie (DXA oder auch DEXA-Methode). Die DXA ermöglicht die Erkennung der Osteoporose schon im Anfangsstadium. Wichtig ist nur, sich möglichst frühzeitig einer solchen Vorsorgeunterschung zu unterziehen.