

Patienteninformation

Vorbeugung der Osteoporose

Eine Osteoporose - was ist das eigentlich?

Bei dieser Erkrankung ist die Anzahl der Knochenbälkchen im Knocheninnern (Spongiosa) und deren Verknüpfung untereinander vermindert. Auch die äußere Knochenschicht (Kortikalis) ist oft dünner als bei einem gesunden Knochen.

Was ist das Problem dabei?

Die Osteoporose-Patientin/der Osteoporose-Patient hat ein größeres Risiko, bei Stürzen oder im Zusammenhang mit alltäglichen Tätigkeiten (wie z.B. Heben oder Tragen) einen Knochenbruch zu erleiden. Meist finden solche Brüche insbesondere in der Wirbelsäule oder im Bereich des Oberschenkels statt und sind bei älteren Menschen häufig komplikationsbehaftet - bis hin zum Todesfall in der Folge der Fraktur.

Wie kann man das individuelle Knochenbruchrisiko abschätzen?

Wie hoch das Knochenbruch-Risiko wirklich ist, kann anhand bestimmter Risikofaktoren eingeschätzt werden.

Risikofaktoren für Knochenbrüche sind:

- höheres Lebensalter und
- weibliches Geschlecht
- Verminderung der Knochendichte (sog. DXA-Messung)
- erbliche Vorbelastungen (Familienmitglieder mit Osteoporose oder bestimmten Knochenbrüchen)
- bestimmte andere Erkrankungen (Diabetes Typ I, Rheuma, ...)
- Einnahme knochenschädigender Medikamente
- vorliegende Knochenbrüche
- Sturzgefährdung (Gangunsicherheit, Muskelschwäche, ...)

Ein Risikofaktor für sich allein betrachtet (z.B. die Knochendichte) kann das Knochenbruch-Risiko dabei in der Regel nicht ausreichend abbilden. Bei gleicher Knochendichte hat zum Beispiel eine 80-jährige Frau ein etwa 10-fach höheres Knochenbruch-Risiko als eine 50-jährige Frau. Frauen allgemein sind deutlich gefährdeter sich Knochen zu brechen als Männer.

Ihr Individuelles Risiko könne Sie auf u.a. Website des Dachverbands Osteologie berechnen!

Was kann ich zur Vorbeugung gegen die Osteoporose tun?

- **Vermeidung von Untergewicht:** Der sog. BMI (Gewicht geteilt durch Körpergröße zum Quadrat) sollte über 20kg/m² liegen
- **Ausreichende Kalziumzufuhr:** tgl. Zufuhr von mind. 1000mg (nicht mehr als 1500mg), z.B. über den Verzehr von Milch-Produkten und/oder von kalziumrei-

chen Mineralwässern. Faustregel: tgl. 2 Scheiben Käse und ein Glas Milch decken diesen Bedarf. Nehmen Sie keine Kalziumtabletten, wenn die Zufuhr über die Nahrung ausreichend ist. **Die meisten Kombinationspräparate enthalten zuviel Kalzium und zu wenig Vitamin D3!**

- **Ausreichende Vitamin D-Spiegel:** achten Sie auf mind. 30min Sonneneinstrahlung auf Unterarme und Gesicht täglich. Sollte dies nicht möglich sein nehmen Sie Vitamin D3-Präparate ein (800-2000IE).
- **Nikotinverzicht:** Stoppen Sie das Rauchen!
- **Muskeltraining:** Stärken Sie Ihre Muskulatur mit gymnastischen Übungen (z.B. Theraband), Gehen/Walken und Treppensteigen, natürlich können Sie auch an Geräten trainieren.
- **Koordination verbessern:** Machen Sie regelmäßig Balanceübungen (Einbeinstand, Seiltänzerang, ...) oder machen Sie Tai Chi, Yoga o.ä. und verbessern damit Ihre Stand- und Gangsicherheit.
- **Sturzprophylaxe:** Beseitigen Sie Stolperfallen im Alltag, lassen Sie Ihre Sehschwäche durch eine Sehhilfe ausgleichen, achten Sie auf sicheres Schuhwerk.
- **Setzen Sie Hilfsmittel ein:** wenn eine Sturzneigung besteht überwinden Sie Ihren Stolz und setzen Rollator, Gehstock, etc. ein.
- **Schilddrüsenhormonspiegel:** Falls Sie Schilddrüsenhormone einnehmen müssen lassen Sie sich etwa einmal jährlich den sog. TSH-Spiegel kontrollieren. Zu niedrige TSH-Werte gehen mit erhöhtem Bruchrisiko einher.
- **Dauermedikamente:** Überprüfen Sie zusammen mit uns Notwendigkeit von Einnahme und Dosis folgender Medikamente:
 - Antidepressiva
 - Antiepileptika
 - Kortisonpräparate in Tablettenform
 - Psychopharmaka
 - Schlafmittel (Sturzneigung!)
 - Magensäureblocker

Weitere Informationen im Internet:

Patientenversion der Leitlinie Osteoporose:

www.dv-osteologie.org/uploads/leitlinien/Patienten-Version_Druck.pdf

Risikorechner zur Bestimmung des Knochenbruchrisikos:

www.dv-osteologie.org/uploads/Risikotool/Osteoporose_Risikotool_druck.swf

Berechnungshilfe zur Ermittlung der Kalziumzufuhr:

<http://www.gesundheitsinformation.de/rechner-kalzium.420.de.html>