

# ÄRZTE & ZEITUNG

## PATIENTEN-INFORMATION

## Tipps bei Osteoporose

### *Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,*

Bei Ihnen wurde eine Osteoporose oder zumindest ein hohes Risiko dafür festgestellt. Dann ist jetzt das Wichtigste, den schwerwiegenden Komplikationen einer Osteoporose wie Wirbel- und Oberschenkelhalsbrüchen vorzubeugen. Hierfür gibt es mittlerweile viele wirksame Arzneimittel. Aber auch Sie selbst können mit einfachen Maßnahmen viel zum Schutz Ihrer Knochen beitragen:

#### **Vermeiden Sie Risikofaktoren!**

Ein wesentlicher vermeidbarer Risikofaktor für Osteoporose ist das Rauchen. Es erhöht sowohl bei Frauen als auch bei Männern das Risiko für Wirbelbrüche und Oberschenkelhalsbrüche. Wie stark das Risiko mit der Zahl der täglich gerauchten Zigaretten korreliert, lässt sich derzeit aber noch nicht genau beurteilen. Deutlich erhöht ist das Risiko für eine Osteoporose und damit im Zusammenhang stehende Knochenbrüche auch bei Menschen mit Untergewicht. Und auch regelmäßiger Alkoholkonsum erhöht das Risiko für Osteoporose nachweislich.

#### **Machen Sie regelmäßig Sport!**

Körperliche Aktivität schützt die Knochen über zwei Schienen: Zum einen stimuliert Training den Muskel- und den Knochenstoffwechsel. Dadurch kann die Knochenmasse erhalten werden. Das bedeutet: Die Knochen brechen nicht so leicht. Zum anderen fördert Körpertraining die

Gangssicherheit und trägt somit zur Vermeidung von Stürzen bei. Indirekt werden auf diese Weise Knochenbrüche verhindert.

#### **Machen Sie Krafttraining oder Ausdauersport!**

Um die Knochenmasse an Wirbelsäule und Schenkelhals zu er-

### *Es gibt einfache Maßnahmen zum Schutz der Knochen*

halten, eignet sich vor allem Krafttraining zur Stärkung der Rücken- und Oberschenkelmuskulatur. Aber auch Ausdauersport mindert das Osteoporose-Risiko. Besonders geeignet zum Knochenschutz sind Sportarten mit aufrechter Körperhaltung wie Wandern, Walking und Radfahren. Empfehlenswert ist auch ein Mix aus Ausdauer- und Krafttraining. Wie häufig und wie intensiv Sie trainieren sollten, hängt zum Beispiel von Ihrer Knochenmineraldichte ab.

#### **Achten Sie auf knochengesunde Kost!**

Wichtig für die Knochen ist eine kalziumreiche Ernährung. Denn Kalzium ist ein wichtiger Baustein des Skeletts. Junge Erwachsene benötigen etwa 1000 mg Kalzium pro Tag, Frauen nach der Menopause 1200 bis 1500 mg. Viel Kalzium enthalten Milch und Milchprodukte, aber

auch Hartkäse wie Emmentaler, grünes Gemüse und Nüsse. Eine Tasse Milch enthält etwa 180 mg Kalzium und eine Portion Hartkäse für eine Scheibe Brot ungefähr 400 mg. Es gibt auch kalziumreiche Mineralwässer. Als kalziumreich gelten Wässer, die mindestens 150 mg Kalzium pro Liter enthalten. Wichtig für die

Knochen ist auch Vitamin D. Es erhöht die Kalziumaufnahme aus dem Darm. Das heißt: Nur wer genügend Vitamin D hat, kann das aufgenommene Kalzium optimal verwerten. Vitamin D ist besonders

in Seefisch wie Hering und Lachs enthalten. Er sollte möglichst zweimal pro Woche auf den Tisch kommen. Vitamin D wird auch in der Haut synthetisiert unter dem Einfluss ultravioletter Sonnenstrahlung. Daher sind häufige Aufenthalte im Freien wichtig, damit ausreichend Vitamin D produziert werden kann.

#### **Nehmen Sie bei Bedarf Kalzium und Vitamin D!**

Für Menschen, die es nicht schaffen, genügend Kalzium mit der Nahrung aufzunehmen, gibt es Nahrungsergänzungsmittel. Außerdem gibt es Tabletten mit Vitamin D für Menschen, die nicht gerne Fisch essen und sich nicht viel im Freien aufhalten und daher nicht genügend Sonnenlicht ausgesetzt sind. Osteoporose-Experten empfehlen die Aufnahme von 400 bis 1200 IE Vitamin D täglich.