

Praxis & Medizin



Dr. med. Albert Güßbacher

Praxis für Orthopädie
Orthopädische Chirurgie

Welt-Osteoporosetag am 20. Oktober: Informieren und vorbeugen.



Führen Sie eine Knochendichtemessung mit der modernen und zuverlässigen DXA-/DEXA-Methode hier in der orthopädischen Praxis Dr. Güßbacher durch! Zum Welt-Osteoporosetag am 20.10. bieten wir Ihnen in unserer Praxis im Aktionszeitraum vom 16. bis 31.10. einen zeitnahen Termin für Ihre Osteoporose-Messung.

HIER geht es direkt zur Terminanfrage zur Knochendichtemessung.

Der **Welt-Osteoporosetag** wurde erstmals im Jahr 1996 von der britischen *National Osteoporosis Society* (NOS) ins Leben gerufen und findet seitdem jährlich statt. Ziel des Aktionstages ist die Aufklärung: Aspekte der Gefährdung, an Osteoporose zu erkranken oder eine Erkrankung zu erkennen oder zu vermeiden. Das offizielle Datum des **Welt-Osteoporose-Tages ist der 20. Oktober.**

Was ist Osteoporose? Die **Osteoporose** (Altersosteoporose; Knochenatrophie; Knochendekalzifikation; Knochendemineralisation; Osteoporosis) ist eine altersassoziierte systemische Skeletterkrankung, die umgangssprachlich als **Knochenschwund** bezeichnet wird. Es kommt dabei zu einer **zunehmenden Verminderung der Knochenmasse- und -qualität**, wodurch sich das **Risiko für Knochenbrüche** deutlich erhöht.

Die maximale Knochenmasse (peak bone mass) wird im 30. bis 35. Lebensjahr erreicht und ist zu 60-80 % genetisch vorbestimmt. Im normalen Knochenstoffwechsel besteht ein stetiges

Gleichgewicht zwischen Knochenabbau und Knochenaufbau. Etwa bis zum 40. Lebensjahr bleibt dieses Gleichgewicht erhalten. Anschließend verliert der Körper jährlich etwa 0,5 % unserer Knochenmasse.

Frauen leiden häufiger an Osteoporose als Männer. Die Angaben über die Häufigkeit für Frauen liegen zwischen 30-50 % **nach der Menopause (Wechseljahre der Frau)**. Nach den Wechseljahren werden keine Östrogene mehr produziert und deren regulierende, schützende Wirkung auf unseren Knochenstoffwechsel bleibt aus. Dennoch sind nicht alle Frauen betroffen, da das Osteoporoserisiko sich individuell aus dem Zusammenspiel der verschiedenen Risikofaktoren ergibt.

Männer sind eher von der Altersosteoporose nach dem 70. Lebensjahr betroffen, was mit dem Rückgang der Testosteronproduktion und der Abnahme der Bewegung zusammenhängt.

Was können Sie selbst tun? Allgemeine Maßnahmen:

- Normalgewicht anstreben: Da **Untergewicht** häufig einen Risikofaktor für Osteoporose darstellt, muss auf eine ausreichende Kalorienzufuhr geachtet werden. Bestimmung des BMI (Body Mass Index, Körpermassen-Index) bzw. der Körperzusammensetzung mittels der elektrischen Impedanzanalyse und ggf. Teilnahme an einem ärztlich betreuten Abnehmprogramm oder Programm für Untergewichtige.
- **Verzicht auf Tabakkonsum**
- **Begrenzter Alkoholkonsum**
- Überprüfung der Dauermedikation wg. möglicher Auswirkung auf die vorhandene Krankheit!
- Vermeidung psychosozialer Konfliktsituationen: Stress
- Vermeidung von Schenkelhalsfrakturen durch das Tragen eines Hüftprotektors

Regelmäßige Sturzanamnese: Überprüfung der Wohnung auf "Sturzfallen" wie rutschige Teppiche oder schlechte Beleuchtung.

Regelmäßige ärztliche Kontrolluntersuchungen (z. B. Osteoporosemessung)

Ernährungsmedizin - Beachtung folgender ernährungsmedizinischer Empfehlungen:

- calciumreiche (1.200-1.500 mg Calcium/Tag) Ernährung: **Fisch, frisches Gemüse, Milch- und Vollkornprodukte sowie Nüsse** sind förderlich für den Knochenaufbau.
- **Vitamin D-reiche Ernährung** (Supplementierung erforderlich, da keine ausreichende Aufnahme von Vitamin D aus der Nahrung möglich ist!)
- **Vermeidung von phosphathaltigen Trink- und Nährstoffen** (z. B. Cola-Getränke, verschiedene Wurst- und Fleischwaren)
- Beachten, dass für einen optimalen Knochenstoffwechsel **weniger Säure-bildende Lebensmittel** und stattdessen **mehr Basen-spendende Lebensmittel** zugeführt werden müssen.
- geeignete Nahrungsergänzungsmittel

Sportmedizin:

- Ausdauertraining (Cardiotraining) und Krafttraining (Muskeltraining)
- Regelmäßiges **moderates Training mit Druckbelastung** stimuliert den Knochenaufbau und senkt somit das Risiko für Frakturen (Knochenbrüche). Weiterhin sollten Maßnahmen zur Förderung der Muskelkraft und der Koordination (z. B. durch Tai-Chi) mit dem Ziel der Sturzreduktion durchgeführt werden. Gleichzeitig ist jedoch auch darauf zu achten, sich nicht zu überlasten und den Körper keinem erhöhten Risiko für Knochenbrüche auszusetzen.
- Eine ideale Methode, um die durch Bewegungsmangel und Schonhaltung degenerierte Muskulatur wieder aufzubauen und die Wirbelsäule zu stabilisieren und so vor Wirbelkörperfrakturen (Wirbelbrüche) zu schützen, ist die Medizinische Kräftigungstherapie (MKT). **Schwimmen, leichte Gymnastik, Wassergymnastik oder Wandern**. Die Durchführung des körperlichen Trainings erfolgt am besten in der freien Natur, da so gleichzeitig auch noch durch das Sonnenlicht die Vitamin D-Produktion angeregt wird.
- **Kombiniertes Krafttraining** d. h. Krafttraining und Übungen mit hoher Krafteinwirkung auf die Gelenke (z. B. Rennen, Seilspringen) und Krafttraining (Muskeltraining).

Komplementäre Behandlungsmethoden: Kernspinresonanztherapie (KRT), Ganzkörpervibrationstraining.

Gerne informieren wir Sie in unserer Praxis über mögliche Vorsorgeuntersuchungen (risikofreie DXA-/DEXA-Methode) und gezielte Präventionsmaßnahmen.

Vereinbaren Sie einen Termin für Ihre Osteoporose-Messung in unserer Praxis.

Fragen Sie uns. Wir helfen Ihnen gerne!

Ihr Praxisteam Dr. Albert Güßbacher

Organisationen und Selbsthilfegruppen bei Osteoporose:

Der Besuch von Selbsthilfegruppen kann helfen, die Angst vor erneuten Stürzen zu senken und so einer Einschränkung der sozialen Integration durch Immobilität vorbeugen. Außerdem werden in Selbsthilfegruppen immer wieder wertvolle Tipps zur Krankheitsbewältigung gegeben.

- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA) Postfach 91 01 52, D-51071 Köln, Telefon: 0221-89920, Fax: 0221-8992300 E-Mail: poststelle@bzga.de, Internet: www.bzga.de
- Bundesselbsthilfeverband für Osteoporose e. V. Kirchfeldstraße 149, 40215 Düsseldorf, Telefon: 0211-301314-0, Fax: 0211-301314-10 E-Mail: info@osteoporose-deutschland.de, Internet: www.osteoporose-deutschland.de

Was wurde bereits veröffentlicht? Presseveröffentlichungen /Pressespiegel