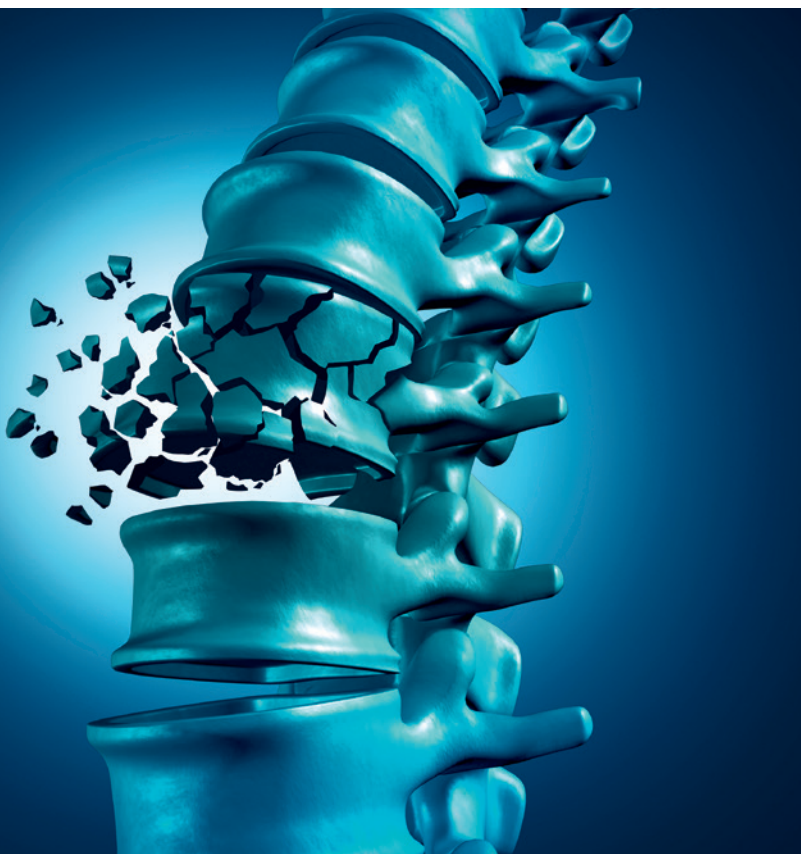


Wenn Knochen nicht halten

„Brich dir nicht die Knochen!“ Wie oft hat man als Kind beim **Herumklettern** diese Mahnung von den Eltern gehört? Und meistens passierte trotz diverser Stürze nichts Dramatisches.



© wildpixel / iStock / Thinkstock

Leider ist es jedoch so, dass mit fortschreitendem Alter bei vielen Menschen die Stabilität der Knochen nachlässt. Sie werden porös. Die Ursache ist die Osteoporose, zu Deutsch „Knochenschwund“. Das heißt, es

kommt zu einem krankhaften Knochenabbau, der deutlich schneller voranschreitet als der Knochenaufbau. Es wird geschätzt, dass in Deutschland mindestens sechs Millionen Menschen von dieser langsam, aber stetig fortschreitenden Erkrank-

ung betroffen sind, **SLO1**, „Was ist Osteoporose“. Hier erfahren Sie Näheres zur Definition der Krankheit mit Beschreibung des Krankheitsverlaufes, und Sie können Ihren Kunden den unverbindlichen Risiko-Check empfehlen.

Knochenschwund kann „einfach so“, ohne erkennbaren Grund entstehen. Diese Osteoporose bezeichnet man als „Primäre Osteoporose“. Sie ist mit 95 Prozent die häufigste Form und auch die heimtückischste, denn man bemerkt sie lange nicht. Die weitaus seltenere „Sekundäre Osteoporose“ tritt infolge einer anderen Grunderkrankung wie zum Beispiel einer Schilddrüsen- oder Darmerkrankung auf. Als „Manifeste Osteoporose“ bezeichnen Ärzte den Fall, wenn es bereits zu einem Unfall mit Knochenbruch gekommen ist.

Gefahr im Alter Auf **SLO2**, „Krankheiten“, „O“, „Osteoporose“, einer der besucherstärksten deutschen Gesundheitsplattformen, werden Sie ausführlich über Symptome, Ursachen und Risiken informiert. Hier sind auch die vier Stadien des Knochenschwundes ausführlich erklärt, nach denen die Weltgesundheitsorganisation WHO die Krankheit einteilt. Besonders für alte Menschen ist Osteoporose ein großes Risiko, geht sie doch neben den Schmerzen in ihrem Verlauf fast im-

mer mit Bettlägerigkeit und Immobilisation einher. Ein Oberschenkelhalsbruch ist oft der Anfang vom Ende. Bei älter werdenden Menschen ist Osteoporose häufig auch für den Laien leicht erkennbar: Die Leute werden kleiner, bekommen den sprichwörtlichen „Buckel“, und die Haltung wird meistens immer gebeugter.

Reagieren Sie rechtzeitig Um feststellen zu können, ob man osteoporosegefährdet oder vielleicht sogar bereits betroffen ist und um schnell durch gezielte Therapiemöglichkeiten Schlimmeres zu verhindern, besteht die Möglichkeit, die persönliche Knochendichte in einem Test bestimmen zu lassen. Mehr Informationen zur Knochendichtemessung bietet der Osteoporose Selbsthilfegruppen-Dachverband unter **SL03**, „Osteoporose“, Knochendichtemessung“.

Luft, Bewegung und Ernährung

Knochen bestehen zu einem Großteil aus Kalzium. Vitamin D ist ein enorm wichtiger Baustein bei der Bildung von Kalzium (**SL04**, „Gesund leben“, „Nährstoffe“, „Vitamin D“). Daher brauchen gesunde Knochen eine ausreichende Vitamin-D-Versorgung. Dieser auch „Sonnenschein Vitamin“ genannte Mikronährstoff wird über die Sonne im Körper gebildet und ist maßgeblich daran beteiligt, Kalzium in die Knochen einzubringen. Daher sollten Eltern bei ihren Kindern schon früh darauf achten, dass diese sich viel an der frischen Luft aufhalten, dass sie mit anderen herumtoben und spielen, anstatt nur im Hause vor dem Computer zu sitzen.

Mit gesunder Ernährung kann man auch eine Menge erreichen. Der für die Knochenstabilität so wichtige Baustein Kalzium ist vor allem in Milch und Milchprodukten enthalten, und ein kalziumreiches Mineralwasser tut das Seine für die Gesunderhaltung der Knochen. Mehr Informationen über eine knochenstarke Ernährung zum Ausdrucken findet

Übersicht Links

01	http://osteoporose.behandeln.de/...
02	www.netdokter.de/...
03	www.osd-ev.org/...
04	www.onmeda.de/...
05	www.pharmazie.com
06	www.osteoporose.org/ose/...
07	www.aerztezeitung.de/...
08	www.dv-osteologie.org/...
09	www.osteoporose.de
10	www.gesundheitsinformation.de/...
11	www.patientenberatung.de/de

man nach kostenloser Anmeldung unter **SLO5** in dem Ernährungstext „Osteoporose vorbeugen durch gesunde Ernährung“. Zum Thema „Die Bedeutung von Vitamin D für die gesunde Ernährung“ ist ebenfalls ein Ernährungstext abrufbar. Die Texte können ausgedruckt und mitgegeben werden. Das Kuratorium Knochengesundheit e. V. setzt sich für eine kalziumreiche Ernährung als Prophylaxe für den Aufbau und Erhalt der Knochengesundheit ein. **SLO6** hält einen Kalziumrechner bereit, mit dem errechnet werden kann, ob der Apothekenkunde genügend Kalzium zu sich nimmt. Ferner informiert ein Video sehr anschaulich an einem Fallbeispiel über Knochenaufbau und die Krankheit.

Leitlinien zum Thema Die Leitlinien zu Osteoporose wurden vor zwei Jahren überarbeitet. Die wichtigsten Änderungen vom Dezember 2014 können eingesehen werden unter **SLO7**, Suche „Osteoporose-Leitlinien, Änderungen“. Eine Leitlinie für die „Kitteltasche“, also zum leichten Mitnehmen oder Ausgeben, bietet der Dachverband Osteologie e. V. unter **SLO8**, „DVO-Leitlinie 2014“.

Beratung und Information Die Initiative „Gemeinsam für starke Knochen“ stammt zwar von einem Pharmahersteller, enthält jedoch zahlreiche allgemeingültige Infor-

mationen. Unter **SLO9** erhält der Leser Wissenswertes zu Diagnose- und Therapiemöglichkeiten. Kurze Videoclips geben Auskunft über die Knochenbiologie in den Wechseljahren, und zudem besteht die Möglichkeit, sich eine Informationsbroschüre schicken zu lassen. Zusätzliche Informationen zur Vorbeugung bietet das Forum Gesundheit vom Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) unter **SL10**, „Themen von A bis Z“, „O“, „Osteoporose“. Bei Fragen zu dieser Erkrankung oder zu den Rechten als Patient können sich Betroffene ferner bei der unabhängigen Patientenberatung unter **SL11**, Suche „Osteoporose“, von geschulten Experten online oder telefonisch kostenfrei beraten lassen.

Natürlich kann man sich mit dem lateinamerikanischen Sprichwort „Der Feigling behält gesunde Knochen.“ durchs Leben mogeln. Ein sorgsamer Umgang mit den Knochen, eine kalziumreiche Ernährung und viel Bewegung an der frischen Luft sind als „Gesunderhalter“ langzeiterprobt und erfordern keinen Mut. ■

*Barbara Schulze-Frerichs, PTA/
Ursula Tschorn, Apothekerin*