



*Kostenlose Service-  
Information*

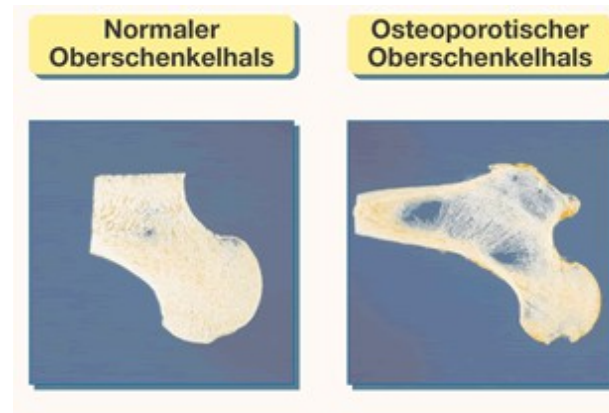
# Osteoporose

### Ursache

Durch die Abnahme der Hormontätigkeit (Östrogene und Testosteron) im Alter sinkt die Aktivität des Knochenstoffwechsels. Wo bisher ein Gleichgewicht zwischen Auf- und Abbau von Knochensubstanz war, tritt der Abbau in den Vordergrund. Da der Hormonwechsel bei Frauen meist dramatischer abläuft als bei Männern, sind erste besonders gefährdet. Aber Osteoporose tritt auch bei Männern auf und wird oft später entdeckt.

### Krankheitsbild

Die Knochen brechen leicht bei geringfügigen Stößen, heilen sehr schlecht, Rückenwirbel brechen in sich zusammen und führen zum „Witwenbuckel“, ständige Rückenschmerzen drohen. Besonders gefürchtet ist der Bruch des Hüftgelenkknochens, da er häufig zu einer Pflegebedürftigkeit im Alter führt.



### Abhilfe:

#### Bewegung

Bewegungsmangel und geringere körperliche Belastung im Ruhestand verringern den Bedarf und die Fähigkeit zum Knochenaufbau zusätzlich.

Gerade ältere Menschen scheuen bei kaltem Wetter das nachdraußengehen. Eine Abnahme der Vitamin D3-Herstellung im eigenen Körper geht damit einher - denn nur im Sonnenlicht entsteht in unserer Haut Vitamin D3. So ist der Mindestbedarf auf täglich eine Viertelstunde intensives Sonnenlicht auf Gesicht und Hände festgelegt. Die durch Bewegung

herbeigeführte Gewichtsabnahme begünstigt die Beweglichkeit und senkt das Sturzrisiko.

### Ernährung

Auch die richtige Auswahl von Lebensmitteln beeinflusst das Risiko für Osteoporose. So ist zuckerreiche Ernährung (Süßigkeiten und Limonaden, aber auch Nudeln, Reis, Kartoffeln) ein Grund für zu geringe Calciumaufnahme. Besser sind hier Milchprodukte, die allerdings häufig nicht mehr gut vertragen werden. Denn mit zunehmendem Alter geht die Fähigkeit, Milchzucker zu spalten, zurück. Bei Milchaufnahme ergeben sich also eventuell Bauchkrämpfe und Durchfall.

### Vitamin D Ersatz-Therapie

Wenigstens in den Wintermonaten sollte ein Ersatz mit Vitamin D3 (Cholecalciferol) durchgeführt werden.

### Calcium-Zufuhr erhöhen

Nur die regelmäßige Zufuhr von Calcium (z.B. in Milchprodukten) kann einen Schutz vor Osteoporose schaffen. Wird eine Calcium-Brausetablette als Therapie genutzt, so profitieren laut aktueller Studien nur Patienten, die täglich mindestens 500mg Calcium mit Vitamin D3 einnehmen. Bei Vorliegen einer Osteoporose wird die Einnahme von mindestens 1000 mg Calcium am Tag empfohlen. Wird geschmackliche Abwechslung gewünscht, so gibt es Präparate zum Kauen, auch Vanille- oder Schokoladengeschmack sind verfügbar. Davon ab-

## **Osteoporose**

---

gesehen ist auch die Einnahme als Tablette möglich.

### **Hormonersatztherapie**

Bei starkem Knochenabbau ist in Zusammenarbeit mit dem Arzt eine Hormonersatztherapie (Estrogene bei Frauen oder Testosteron beim Mann) möglich. In mildereren Fällen kann eine Versorgung mit Soja- oder Rotklee-Isoflavonen eine Hilfe darstellen, da diese hormonähnliche Wirkungen entfalten, ohne ein Brustkrebsrisiko zu tragen.

### **Bisphosphonate**

Das pharmazeutische Schatzkästlein enthält zudem einige wichtige Arzneistoffe, die zu einer Stabilisierung der Knochen beitragen. Am bekanntesten ist Fosamax (Alendronsäure), die täglich oder einmal wöchentlich eingenommen werden kann. Wichtig ist es dabei die Einnahmeverordnungen genau einzuhalten. Alendronsäure sollte nur morgens, mindestens 30 Minuten vor der ersten Mahlzeit stehend eingenommen werden. Patienten sollten sich mindestens 30 min lang nicht hinlegen, da sonst die Möglichkeit besteht, dass die Tablette an der Schleimhaut der Speiseröhre hängen bleibt und dort eine gefährliche Blutung verursacht. Die Einnahme darf nur mit Leitungswasser erfolgen, da Mineralwasser zu viel Calcium und Magnesium enthält. Dies bindet den Arzneistoff an sich und er steht dem Körper nicht mehr zur Verfügung. Alendronsäure wird deshalb zunehmend durch Ibandronsäure (Bonviva) ersetzt, da hier die monatliche Einnahme möglich wird. Mit dem Arzneimittel Aclasta wurde ein Wirkstoff geschaffen, der nur einmal jährlich als Infusion gegeben wird. Er kann bei schweren

Magen-Darm-Problemen eine Alternative sein.

Eine Calciumgabe sollte am Einnahmetag nicht erfolgen.

Alle Bisphosphonate wirken ähnlich und verhindern den Knochenabbau und fördern den Knochenaufbau.

### **Mineralstofftherapien**

Je nach Art des Knochenstoffwechsels kann es sinnvoll sein, mit Fluoriden den Knochen zu härten. Dies ist jedoch mit Vorsicht zu tun, da es zur Entstehung von Glasknochen führen kann. Diese sind zwar hart, splintern aber leicht.

Gelegentlich werden auch Strontiumsalze (Protelos) eingesetzt. Strontium ist ein größerer Verwandter des Calciums und nimmt im Knochen dessen Stelle ein. Die Veränderung im Kristall führt zu einer Verbesserung des Knochenwachstums, da die Abbauprozesse behindert werden.

### **Lachshormone**

Im Einzelfall kann nach einer endokrinologischen Untersuchung mit Hormonen aus Lachs erfolgreich behandelt werden.

### **Informationen**

Benötigen Sie weitere Informationen zum Thema, so fragen Sie uns bitte oder vereinbaren Sie einen Termin für ein intensives Beratungsgespräch.

*Ihr Team der Neuen Apotheke*

**Neue Apotheke**  
**Luisenthaler Str. 2a**  
**61184 Karben**  
**Tel 06039-3591**