

Osteoporose

harte Schale, weicher Kern



Osteoporose (Knochenschwund) ist eine Erkrankung des Skeletts, bei der die Knochen, aufgrund eines zu niedrigen Mineralsalzgehaltes sowie einer zu geringen Knochendichte, an Festigkeit verlieren und leichter zu brechen beginnen. ^{1,2,3,4}

Der Knochenschwund ist schleichend und bleibt lange symptomlos. So kommt es häufig schon bei geringen Verletzungen oder gar alltäglichen Belastungen zu einem Knochenbruch, oft hüftnah am Oberschenkelknochen, am Ober- oder Unterarm, an den Rippen oder an der Wirbelsäule. ^{1,2,3}

PBM (PEAK BONE MASS)⁴

Die maximale Knochendichte (Peak Bone Mass, PBM) wird zwischen dem 25. und 30. Lebensjahr erreicht, danach wird mehr Knochen ab- als aufgebaut.

Zwischen dem 40. und 50. Lebensjahr beschleunigen sich die natürlichen Abbauprozesse. Je höher die erreichte PBM, desto später treten nennenswerte Abbauvorgänge bzw. Verluste der Knochenstabilität auf.

PRIMÄRE/ SEKUNDÄRE FORM^{1,2}

Je nach Ursache werden primäre und sekundäre Formen unterschieden:

PRIMÄRE OSTEOPOROSE

Primäre Osteoporose kann durch Östrogenmangel (Wechseljahre der Frau), durch den natürlichen Alterungsprozess der Knochen, durch Mangel an Kalzium und Vitamin D sowie Bewegungsmangel entstehen.

SEKUNDÄRE OSTEOPOROSE

Sekundäre Osteoporose entsteht meist als Folge von Erkrankungen oder medikamentösen Therapien, die den Knochenstoffwechsel negativ beeinflussen.



ENTSTEHUNGSFAKTOREN^{1,2}

Verschiedene Faktoren tragen zur Entstehung von Osteoporose bei:

01 GENETIK

Familiäre Vorbelastung und Gendefekte können zu Osteoporose führen.

02 LEBENSSTIL

Rauchen, übermäßiger Alkoholkonsum, zu niedriges Körpergewicht, Bewegungsarmut, falsche Ernährung (arm an Kalzium und Eiweiß, reich an Phosphat) und Vitamin-D-Mangel, sind Faktoren, die zur Entstehung von Osteoporose beitragen.

03 HORMONELLE VERÄNDERUNGEN

Eine Schilddrüsenüberfunktion oder frühzeitige Menopause können zu Osteoporose führen.

04 KRANKHEITEN

Schilddrüsenerkrankungen, Diabetes mellitus, chronisches Nierenversagen, chronischer Durchfall oder Erkrankungen der Leber können Osteoporose hervorrufen.

05 MEDIKAMENTE

Medikamente, die den Knochenstoffwechsel negativ beeinflussen, können zum Auftreten von Osteoporose führen.

06 ALTER

Kann bei Frauen nach den Wechseljahren (Östrogenmangel) auftreten. Auch Männer über 65 Jahre können betroffen sein.

01



02



03



04



05



06



EMPFEHLUNGEN³

01 KALZIUM

Kalzium, eine wichtige Bausubstanz, wird in den Knochen eingelagert und trägt zur Stabilität und Festigkeit bei.

02 KÖRPERLICHES TRAINING

Geeignet sind Wandern, langsames Laufen, Nordic Walking, moderates Gehen, Gymnastik und Pilates.

03 RAUCHEN

Der Konsum von Nikotin sollte gemieden werden.

04 ERNÄHRUNG

Eine vielseitige Ernährung (frisches Obst und Gemüse, Kartoffeln und Getreideprodukte, wenig Fleisch) kann die Vorbeugung von Osteoporose positiv beeinflussen.

05 VITAMIN D

Um die körpereigene Herstellung von Vitamin D in der Haut zu optimieren, ist eine regelmäßige Einwirkung der Sonne empfehlenswert.

06 VITAMIN K

Eine ausreichende Versorgung mit Vitamin K wirkt sich positiv auf den Knochenstoffwechsel aus.

01



02

03

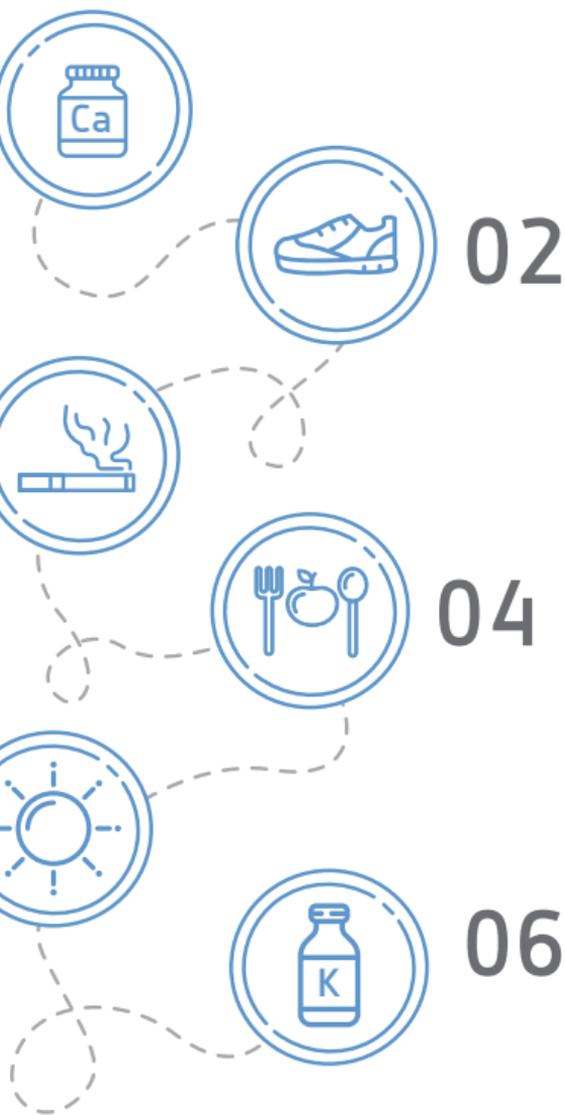


04

05



06



LITERATUR

¹ Vgl. <https://www.apotheken-umschau.de/Osteoporose> [30.06.2020]

² Vgl. <https://www.netdoktor.de/osteoporose> [30.06.2020]

³ Vgl. <https://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/koerper/osteoporose/kalziumreiche-lebensmittel> [30.06.2020]

⁴ Vgl. <https://www.osd.-ev.org/osteoporose/knochen/knochendichte>

+pharma übernimmt keinerlei Gewähr für die Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit der bereitgestellten Informationen; der Umgang mit bzw. die Umsetzung von den zur Verfügung gestellten Informationen erfolgt auf eigene Gefahr. Haftungsansprüche gegen +pharma, welche sich auf sämtliche Schäden tatsächlicher oder rechtlicher Art beziehen, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der dargebotenen Informationen bzw. durch die Nutzung fehlerhafter und unvollständiger Informationen verursacht wurden, sind grundsätzlich ausgeschlossen, sofern seitens +pharma kein nachweislich vorsätzliches oder grob fahrlässiges Verschulden vorliegt. +pharma behält es sich ausdrücklich vor, Teile der Informationen oder den gesamten Folder ohne gesonderte Ankündigung zu verändern, zu ergänzen, zu löschen oder die Veröffentlichung zeitweise oder endgültig einzustellen.

Die Informationen ersetzen keine persönliche, ärztliche Beratung oder Behandlung. Im Zweifelsfall wenden Sie sich bitte persönlich an Ihren behandelnden Arzt.