



## Bewegungs-Tips für Osteoporose-Patienten

PatientInnen, die an Osteoporose erkrankt sind, sollten Ihren Lebensstil jedenfalls ihrer Krankheit anpassen.

### Vermeiden Sie:

- Heben und Tragen schwerer Lasten
- länger dauernde einseitige Bewegungsabläufe
- langes Sitzen und Stehen
- starke Stoß- und Druckbelastungen, Extrembewegungen
- „sturzgefährliche“ Aktivitäten

### Bewegen Sie sich:

- Mäßig, aber regelmäßig, gehen, möglichst auf unregelmäßigen, aber weichen Böden. Täglich 30–50 Minuten sind ausreichend.
- Betreiben Sie Osteoporose-Gymnastik! Gezielte dynamische und isometrische Übungen im Rahmen einer Heilgymnastik, insbesondere für die Rumpfmuskulatur, sind zu empfehlen.
- Massagen sind angenehm zur Schmerzlinderung; als „Alleinmaßnahme“ sind sie aber zu wenig!



## Vorbeugung in den eigenen vier Wänden

### Vermeiden Sie Sturzgefahren!

- Legen Sie Badewannen mit rutschhemmenden Matten aus!
- Bringen Sie Haltegriffe an!
- Verwenden Sie bei Teppichen rutschfeste Unterleger!
- Steigen Sie möglichst nicht auf Leitern und Stühle!
- Räumen Sie auf dem Boden liegende Gegenstände und Kabel konsequent weg!
- Markieren Sie Treppenabsätze mit Leuchtbstreifen!
- Entfernen Sie möglichst Türschwellen!
- Tragen Sie Schuhwerk mit rutschfesten Sohlen und niedrigen Absätzen!
- Gutes Sehen ist wichtig: tragen Sie eine passende Brille, sorgen Sie für ausreichende Beleuchtung!
- Achten Sie auf die Qualität Ihrer Matratze – liegen Sie richtig!
- Vermeiden Sie möglichst die Einnahme von Substanzen (z.B. Alkohol, Schlafmittel), die zu Gangunsicherheit, Müdigkeit oder zu einer Herabsetzung der Muskelspannung führen.



## Die Initiative Arznei & Vernunft ist ...

... ein Gemeinschaftsprojekt des Hauptverband der österreichischen Sozialversicherungsträger, der Pharmig, Vereinigung pharmazeutischer Unternehmen und der Wirtschaftskammer Österreich.

Das Ziel ist, einen noch vernünftigeren Umgang mit Arzneimitteln auf allen Ebenen des Gesundheitswesens zu fördern.

Die Initiative Arznei & Vernunft wird vom Gesundheitsministerium, der Ärztekammer und der Apothekerkammer sowie anderen Institutionen unterstützt.



### Impressum:

Initiative Arznei & Vernunft  
c/o Pharmig, Vereinigung der pharmazeutischen Unternehmen  
Zieglergasse 5, 1072 Wien, Tel. +43/1/523 29 56,  
e-mail: pharmig-office@apanet.at  
c/o Hauptverband der österr. Sozialversicherungsträger  
Kundmangasse 21, 1031 Wien, Tel. +43/1/711 32-0  
e-mail: presse@hvb.sozvers.at  
Redaktionelle Gestaltung dieser Information:  
Pharmig-Pressestelle, Ruth Mayrhofer



## PATIENTEN- INFORMATION

# OSTEO POROSE



## Was ist Osteoporose?

Unter Osteoporose versteht man einen mehr als üblichen Schwund von Knochengewebe durch Störungen des Gleichgewichts zwischen Knochenneubildung und Knochenabbau. Diese Störungen betreffen das gesamte Skelettsystem, besonders aber Wirbelsäule, Schenkelhals und Speiche (Radius). Sie führen zu verminderter Belastbarkeit des Skeletts und erhöhen die Neigung für Knochenbrüche. Diese Knochenbrüche verursachen Schmerzen, Beschwerden beim Bewegen, eine verunstaltete Wirbelsäule (Rundrücken), Größenverlust und vorübergehende und manchmal auch bleibende Behinderung. Von Osteoporose sind vorwiegend Frauen betroffen.

Osteoporose tritt auf, wenn die Knochendichte, die bis zum 30. Lebensjahr aufgebaut wird, ganz natürlich wieder abnimmt, bei Frauen im Regelfall im Zuge der Wechseljahre. Aber auch Erbfaktoren oder andere Umstände können das Entstehen einer Osteoporose begünstigen.



## Risiko-Faktoren für Osteoporose

### Genetische Ursachen:

- Weibliches Geschlecht
- Zierlicher Körperbau
- Niedriges Körpergewicht
- Mutter hatte Osteoporose

### Lebensstil:

- Rauchen
- Übermäßiger Alkoholkonsum
- Längere Bettruhe
- Kalziumarme Ernährung
- Vitamin-D-Mangel

### Hormonelle Veränderungen:

- Vorzeitiger Wechsel
- Nichteintreten (Ausbleiben) der Regelblutung
- Sexualhormonmangel bei Männern

### Einnahme bestimmter Medikamente (z.B. Cortison)



## Osteoporose muss nicht sein:

### So halten Sie Ihre Knochen „hart“!

Bis zum 30. Lebensjahr nimmt die Knochendichte zu. Diese ist je nach Veranlagung und verschiedenen Lebensumständen unterschiedlich. Man kann diesen Prozeß durch entsprechenden Lebensstil (Bewegung, Ernährung) aktiv unterstützen. Danach, im Zuge des Alterungsprozesses, nimmt die Knochendichte wieder ab. Auch dieser Prozeß kann verlangsamt werden. Daher empfiehlt es sich, schon ab dem Kindesalter der Osteoporose die Stirn zu bieten.

Die besten Strategien, um lebenslang einer Osteoporose entgegen zu wirken:

- Kalziumreiche Ernährung (Milchprodukte, Käse, Joghurt)
- Regelmäßige körperliche Aktivität
- Verzicht auf Rauchen
- Geringer bis mäßiger Alkoholkonsum
- Ausreichende Vitamin D-Versorgung – auch Sonnenlicht fördert die Vitamin D-Bildung!



## Kalzium-Tabelle

### MILCHPRODUKTE

	1 Portion deckt von der täglich empfohlenen Kalziumzufuhr (900 mg)*
0,25 l Trinkmilch	33,0%
0,25 l Buttermilch	31,0%
0,25 l Sauermilch	33,0%
0,25 l Acidophilusmilch	33,0%
250 g Naturjoghurt	33,0%
180 g Fruchtjoghurt	20,0%
250 g Sauermilch mit Jam	27,0%
200 g Topfen mager	20,0%
200 g Topfen 10 % F.i.T.	20,0%
200 g Topfen 20 % F.i.T.	20,0%
200 g Topfen 40 % F.i.T.	18,0%
200 g Cottage Cheese	20,0%
20 g Schlagobers	2,0%
20 g Kaffeeobers	2,0%
20 g Butter	0,4%
30 g Emmentaler 45 % F.i.T.	37,0%
30 g Edamer 45 % F.i.T.	30,0%
30 g Bergkäse 45 % F.i.T.	40,0%
30 g Camembert 45 % F.i.T.	13,0%
0,25 l Fruchtmolke	28,0%
150 g Cremeeis	25,0 – 30,0%
1,00 l Mineralwasser (calciumhaltig)	55,0%

\* bei Osteoporose-Patienten liegt der Kalziumbedarf bei 1.000 bis 1.500 mg pro Tag  
Quelle: Agrarmarkt Austria