



Roche Austria GmbH
Engelhorngasse 3
1211 Wien
Tel. 01 277 39-0

BNV-L1/V1/06.07



Auf einen Blick

Was ist Osteoporose	4
Die Osteoporose-Therapie	6
Die Behandlung mit Medikamenten	6
Wie wirken die Bisphosphonate	7
Osteoporose und Ernährung	8
Starke Knochen brauchen Kalzium	8
Osteoporose und Bewegung	12
Sturzprophylaxe	16
Empfehlungen auf einen Blick.....	18
Mehr Informationen zur Osteoporose	19

Sehr geehrte Patientin!

Ihr Arzt hat Ihnen ein Medikament der Wirkstoffklasse "Bisphosphonate" zur Therapie der postmenopausalen Osteoporose verschrieben. Dieses müssen Sie sich alle drei Monate in Form einer Quartalspritze von Ihrem Arzt verabreichen lassen.

Für den Therapieerfolg entscheidend ist eine regelmässige Verabreichung der Quartalspritze i.v.

Zweck dieses Ratgebers

Ihr persönlicher Patientinnen Ratgeber enthält neben Informationen zur Ernährung, Bewegung und Verhinderung von Stürzen auch Tipps und praktische Anleitungen, wie Sie durch Ihr Verhalten einen bedeutenden Beitrag für den Erfolg Ihrer Osteoporose-Therapie leisten können.

↓
Nehmen Sie sich bitte
15 Minuten Zeit,
um diese Broschüre durchzulesen!

Was ist Osteoporose?

Wie jeder lebende Organismus verändern sich auch die Knochen im Laufe des Lebens: sie wachsen, sie passen sich Belastungen an, und sie wachsen nach Brüchen wieder zusammen. Knochen befinden sich in einem ständigen Auf- und Abbauprozess.

Bei einer Osteoporose-Erkrankung ist das Gleichgewicht dieses Prozesses gestört. Die Knochenmasse wird vermehrt abgebaut und geht langsam verloren (wird reduziert). Die Folgen sind Knochenbrüche, vor allem der Wirbelkörper, des Oberschenkelhalses, des Unterarms und des Handgelenks, und damit einhergehende, starke Schmerzen.

Ursache der Osteoporose ist nicht nur erbliche Veranlagung. Viele Faktoren können dabei eine Rolle spielen: Mangel an Kalzium, an Bewegung, an Hormonen (Östrogen- oder Testosteronmangel im Wechsel), Untergewicht oder Essstörungen wie Magersucht und Bulimie, Rauchen und übermäßiger Alkoholkonsum. Aber auch bestimmte chronische Erkrankungen (wie Rheuma oder Darmentzündung) oder eine Langzeitbehandlung mit Cortison können Osteoporose fördern.

Osteoporose entwickelt sich langsam und unbemerkt. Zu Beginn der Erkrankung treten kaum Beschwerden auf, nur gelegentlich Rückenschmerzen. Deshalb wird sie häufig nicht rechtzeitig erkannt, sondern erst etwa bei einem Knochenbruch aus geringfügigem Anlass.

Um Osteoporose zu diagnostizieren wird Ihr Arzt Sie ausführlich über Ihre Vorgeschichte, eventuelle Risikofaktoren oder Medikamente befragen, Blut und Urin untersuchen, eine Röntgenaufnahme erstellen sowie eine Knochendichtemessung durchführen.

Die Osteoporose-Therapie

Knochen lassen sich wieder aufbauen. Doch Sie sollten Geduld und Konsequenz zu Ihren besten Freunden machen. Wichtig ist es, mit der Behandlung frühzeitig zu beginnen und diese solange fortzusetzen, wie es Ihr Arzt empfiehlt.

Die Osteoporose-Therapie besteht im Wesentlichen aus drei Bausteinen:

1. den Medikamenten, die Ihnen Ihr Arzt verschreibt,
2. dem gymnastischen Übungsprogramm und
3. der speziellen Ernährung.

Nehmen Sie alle drei Bausteine gleich ernst. Denn nur so können Sie auch langfristig eine Besserung Ihres Gesamtzustandes herbeiführen. Medikamente alleine genügen nicht!

Die Behandlung mit Medikamenten

Es gibt unterschiedliche Formen der Osteoporose-Therapie. Das Ziel ist, die Knochenmasse zu erhöhen, um das Risiko von Knochenbrüchen dadurch zu verringern. Welches Therapiekonzept das richtige für Sie ist entscheidet natürlich Ihr Arzt gemäß Ihrer individuellen Erkrankung und Situation.

Kalzium und Vitamin D gehören zur Basistherapie der Osteoporose. Sie mineralisieren und stabilisieren die neu gebildete Knochenmasse.

Wie wirken die Bisphosphonate?

Bisphosphonate haben sich bei der Therapie der Osteoporose etabliert und gelten heute als meist eingesetzte Wirkstoffklasse zur Behandlung einer bestehenden Osteoporose. In der Medizin werden sie bereits seit über 25 Jahren eingesetzt.

Die Wirkstoffe bremsen die knochenabbauenden Zellen (Osteoklasten) und verschieben so das Gleichgewicht zugunsten der knochenaufbauenden Zellen (Osteoblasten). Die Knochen nehmen wieder an Dichte und Stabilität zu.

Machen Sie sich immer wieder klar, dass Medikamente für den Knochenaufbau nur langfristig wirken. Selbst wenn es Ihnen hoffentlich bald wieder ausgezeichnet geht - nehmen Sie die Medikamente bitte genau so ein, wie Ihr Arzt es Ihnen verordnet hat, damit sich Ihr Risiko eines schmerzhaften Knochenbruchs verringert. Um Knochenbrüche zu verringern, müssen Sie die Therapie über 3 - 5 Jahre einhalten!

Die am häufigsten verschriebenen Wirkstoffgruppen:

- **Bisphosphonate** hemmen den Knochenabbau. Es gibt sie als Tabletten, die einmal täglich oder wöchentlich eingenommen werden müssen oder als Quartalspritze.
- **Hormone (Hormonersatztherapie)** bremsen den Knochenabbau.
- **SERM (Selektive Östrogenrezeptor-Modulatoren)** sind eine Alternative zur Hormonersatztherapie.
- **Strontium** ist wie Kalzium ein knochenaffines Erdalkalimetall. Es hemmt den Knochenabbau und fördert die Neubildung.
- **Parat-Hormon** fördert den Knochenaufbau.

Osteoporose und Ernährung

Ein stabiler, fester Knochen braucht Kalzium und Phosphat, aber auch Vitamin D und verschiedene Hormone, um sich optimal zu regulieren. Kalzium, Phosphat und Vitamin D werden dem Körper durch die Nahrung zugeführt, wobei Vitamin D in erster Linie mit Hilfe der UV-Strahlen des Sonnenlichts in den oberen Hautschichten gebildet wird. Gerade wenn Sie an Osteoporose leiden, sollten Sie den Regulationsprozess Ihres Knochens durch eine gezielte Ernährung fördern und damit die Gefahr eines weiteren Knochenabbaus verringern. Beachten Sie am besten die drei Kalziumregeln, dann wird es Ihnen leicht fallen, sich künftig „knochenoptimal“ zu ernähren.

Wichtig bei Osteoporose: Täglich mindestens 1500 mg Kalzium.

Starke Knochen brauchen Kalzium

Falls Ihnen Ihr Arzt ein Kalzium-Präparat verschrieben hat, nehmen Sie dieses vorzugsweise mit oder nach dem Mittagessen oder Abendessen ein. Achten Sie darauf, dass Sie am Tag, an dem Sie Ihr Osteoporose-Medikament einnehmen, das Kalzium nicht morgens, sondern mittags oder abends einnehmen. Bei der Quartalsspritze ist die Kalziemeinnahme unabhängig von der Verabreichung. Achten Sie bei der Zusammenstellung Ihres Ernährungsplanes generell auf Lebensmittel mit hohem Kalziumgehalt.

Die 3 Kalziumregeln:

1. Kalziumhemmer immer sparsam genießen!
2. Kalziumförderer mit kalziumreichen Nahrungsmitteln kombinieren!
3. Das Verhältnis von Phosphat zu Kalzium sollte 1:1 betragen!
Vorsicht vor extrem phosphathaltigen Nahrungsmitteln!

Kalziumreiche Nahrungsmittel

	Kalzium (mg/100 g)	Phosphat (mg/100 g)
Vollmilch	120	100
Dickmilch/Kefir	130	100
Buttermilch	110	80
Schlagobers	90	70
Sauerrahm	110	90
Parmesan	1400	950
Emmentaler	1200	850
Gouda 30% Fett	900	600
Brokkoli	100	80
Kohl	210	90
Feigen	190	105

Kalziumförderer

Vitamin D: Butter, Margarine, Eigelb, Hering, Lachs

Vitamin C: Orangen, Johannisbeeren
Tipp: zu jeder Mahlzeit ein Glas Orangensaft

Vitamin K: Sauerkraut, Karfiol, Spinat, Brokkoli

Milchzucker: Milchprodukte

Bitte mit kalziumreichen Nahrungsmitteln kombinieren!

Kalziumhemmer

Kochsalz, Eiweiß, Koffein, Alkohol

Phosphat (z. B. Softgetränke wie Cola, Schmelzkäse, Fertiggerichte und Wurstwaren mit Phosphatzusätzen, Emulgatoren und Stabilisatoren, Süßstoff)

Bitte sehr sparsam genießen!

Vitamin D: wichtig für die Kalziumaufnahme

Mithilfe von Sonnenlicht wird Vitamin D im Körper selbst gebildet. Vitamin D ist für die Aufnahme von Kalzium wichtig, da sie in enger Beziehung zueinander stehen. Ein Mangel an Vitamin D erschwert die Aufnahme des mit der Nahrung zugeführten Kalziums und dessen Einbau in die Knochen.

Deshalb sollten Osteoporose-Patientinnen über ein Vitamin D-Präparat pro Tag zusätzlich 400 bis 800 internationale Einheiten einnehmen.

Vitamin D (Tabletten oder Tropfen) hat Ihnen Ihr Arzt deshalb idealerweise zusammen mit einem Kalzium-Präparat verschrieben.

Vitamin D: 400 bis 800 internationale Einheiten täglich

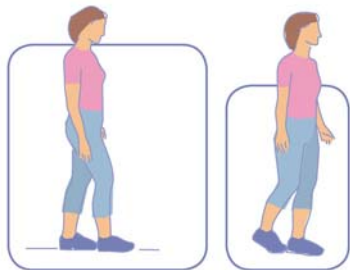
Im Alter sinkt die Fähigkeit der selbstständigen Vitamin D-Produktion über die Haut. Anders als andere Vitamine findet man Vitamin D nur in wenigen Nahrungsmitteln. Deshalb macht es im Alter Sinn, auf eine ausreichende Zufuhr von Vitamin D zu achten.

Vitamin D-Tipp

Bereits eine kurze Sonnenbestrahlung reicht aus, um die benötigte Vitamin D-Menge zu bilden. Gehen Sie deshalb, speziell auch während den sonnenarmen Wintermonaten, so oft wie möglich an die frische Luft. Gönnen Sie sich zum Beispiel einen Spaziergang in der Natur oder eine Radtour.

Osteoporose und Bewegung

Bewegung macht gesund, hält Geist und Körper fit. Bewegung baut Muskeln und Knochen auf. Doch welche Bewegungen machen Muskeln und Knochen stark ohne zu schaden? Für die Muskel- und Knochengesundheit sind Balance, Dehnung, Kraft und Leistung (Kraft x Schnelligkeit) besonders wichtig. Wir zeigen Ihnen hier vier kleine Übungen für jeden Tag.

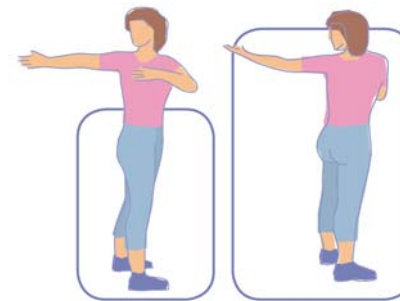


Tandemgang vorwärts und rückwärts

Gehen Sie genau auf einer Linie, setzen Sie einen Fuß vor den anderen, die Ferse des vorderen direkt vor die Spitze des hinteren Fußes.

4 x 10 Schritte vor und zurück

Zur Sicherheit: Gehen Sie an einer Wand oder einem Tisch entlang und stützen Sie sich bei Bedarf durch leichten Kontakt mit den Fingerspitzen.



Rumpfdrehung

Sie stehen aufrecht, die Füße schulterbreit auseinander. Strecken Sie Ihren linken Arm horizontal wie einen Zeiger nach links aus. Legen Sie den rechten Arm auf die Brust. Drehen Sie Ihren Rumpf langsam nach links hinten, bis Sie ein schmerzfreies Dehnungsgefühl spüren. Der Arm bleibt in der horizontalen Schulterposition.

Halten Sie diese Position 8 Sekunden, dann langsam zurück.

3 x pro Seite wiederholen.

Nicht wippen!



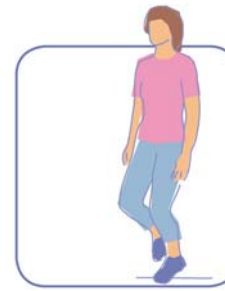
Tiefe Hocke

Sie stehen aufrecht, die Füße schulterbreit auseinander und leicht nach außen gedreht. Gehen Sie langsam so tief wie möglich in die Hocke. Die Fersen bleiben auf dem Boden, das Gesäß kommt so tief wie möglich nach unten. 4 Sekunden hinunter, 4 Sekunden hoch, 2 x 10 Wiederholungen.

Variante 1: Beugen Sie den Oberkörper nach vorn.

Variante 2: Halten Sie den Oberkörper so weit wie möglich senkrecht.

Variation bei gutem Trainingszustand: Zusatzgewichte



Trippeln auf dem Vorfuß

Joggen Sie auf der Stelle, d. h. Sie bleiben einen kurzen Moment ohne Bodenkontakt, setzen dabei nur den Vorfuß auf.

Schnelles Tempo, ca. 2 Doppelschritte pro Sekunde.

Im 1. Monat 2 x 15 Sekunden, im 2. Monat 2 x 30 Sekunden,
im 3. Monat 2 x 45 Sekunden, ab dem 4. Monat 2 x 1 Minute

Tipps zum Vermeiden von Stürzen

Stürze sind vermeidbar!

Bereits ein harmloser Sturz kann bei Osteoporose zu einem Knochenbruch mit schmerzhaften Folgen führen.

Beweglichkeit als A und O

Wer beweglich ist und im persönlichen Umfeld allfällige „Stolperfallen“ reduziert, schafft die besten Voraussetzungen dafür, den Alltag ohne Stürze zu meistern. Auch spezielle Körperpolsterungen - sogenannte Hüftprotektoren - sind in Sanitätsgeschäften erhältlich. Sie vermindern im Falle eines Sturzes den Aufprall auf die Hüfte.

Rutsch- und Stolperfallen beseitigen

Mit einfachen Mitteln können Sie in Ihrem Wohnumfeld mögliche Sturzgefahren beseitigen.

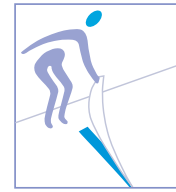
Tipps zum Vermeiden von Stürzen:



- Achten Sie auf eine gute Beleuchtung Ihrer Gänge, Treppen und Treppenhäuser



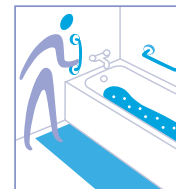
- Verwenden Sie ein schnurloses Telefon



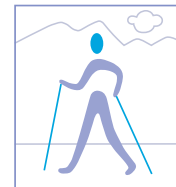
- Kleben Sie die Teppichränder am Boden an



- Lassen Sie die Fenster putzen



- Statten Sie Ihre Badewanne mit einer rutschfesten Duschrutsche aus



- Benutzen Sie beim Wandern Walkingstöcke

Unsere Empfehlungen auf einen Blick

- kalziumreiche Ernährung (Kalziumregeln beachten)!
- 1 x täglich Gymnastik!
- Nur ein konsequentes Einhalten des Therapieschemas bringt den gewünschten Therapieerfolg!
- Knochenbrüche vermeiden:
 - Keine Stolperfallen in der Wohnung!
 - Bequeme und sichere Schuhe!
 - Regelmäßige Kontrolle der Sehkraft!

Wir wünschen Ihnen gute Besserung!

Mehr Informationen zur Osteoporose

- OSH - Osteoporose Selbsthilfe Wien
www.osteoporose-selbsthilfe.at
- International Osteoporosis Foundation
www.iofbonehealth.com
- Aktion gesunde Knochen - keine Chance für Osteoporose; Initiative zur Implementierung der EU-Empfehlungen zur Osteoporose in Österreich
www.aktiongesundeknochen.at
- Fundierte Informationen über Osteoporose
www.osteoporose.co.at