

Patienteninformation – Osteoporose

Osteoporose ist eine Erkrankung, die die Knochengesundheit betrifft und zu einer Abnahme der Knochendichte und -stärke führt. Dies erhöht das Risiko von Knochenbrüchen und beeinträchtigt die Lebensqualität, besonders bei älteren Menschen, insbesondere Frauen nach den Wechseljahren. Doch auch Männer können von dieser Erkrankung betroffen sein.

Ursachen und Risikofaktoren

Osteoporose kann durch verschiedene Faktoren verursacht werden, darunter genetische Veranlagung, Hormonungleichgewichte, Mangel an Vitamin D und Kalzium, ungesunde Ernährung, Rauchen, übermäßiger Alkoholkonsum und Bewegungsmangel.

Ernährungsempfehlungen

Eine ausgewogene Ernährung ist entscheidend für die Prävention und Behandlung von Osteoporose. Kalziumreiche Lebensmittel wie Milchprodukte, grünes Blattgemüse, Mandeln und Fisch unterstützen die Knochengesundheit. Vitamin D, das die Kalziumaufnahme begünstigt, kann durch Sonnenlicht sowie durch fettreichen Fisch, Eier und angereicherte Lebensmittel aufgenommen werden. Eine proteinreiche Ernährung ist ebenfalls wichtig, um Muskelmasse zu erhalten und Knochen zu unterstützen.

Sportliche Betätigung

Regelmäßige körperliche Aktivität spielt eine Schlüsselrolle bei der Stärkung der Knochen. Gewichtstragende Übungen wie Wandern, Joggen, Tanzen und Krafttraining fördern die Knochendichte und den Muskelaufbau. Flexibilitätsübungen wie Yoga können die Beweglichkeit verbessern und das Sturzrisiko verringern. Es ist wichtig, Aktivitäten zu wählen, die den individuellen Gesundheitszustand berücksichtigen.

Lifestyle-Tipps

Verzicht auf Rauchen und übermäßigen Alkoholkonsum sind essenziell, da sie das Osteoporose-Risiko erhöhen. Regelmäßige ärztliche Untersuchungen und Knochendichtemessungen können frühzeitig helfen, mögliche Probleme zu erkennen und entsprechende Maßnahmen zu ergreifen.

Medikamentöse Therapie

In einigen Fällen kann eine medikamentöse Behandlung erforderlich sein, um den Verlust von Knochendichte zu verlangsamen und das Frakturrisiko zu reduzieren. Dazu gehören Bisphosphonate, die den Knochenabbau hemmen, sowie Hormontherapien und andere spezifische Medikamente, die je nach individueller Situation verschrieben werden können.

Die Prävention und Bewältigung von Osteoporose erfordert eine umfassende Herangehensweise, die gesunde Ernährung, regelmäßige Bewegung, einen gesunden Lebensstil und gegebenenfalls medikamentöse Unterstützung umfasst. Durch diese Maßnahmen können wir unsere Knochengesundheit fördern und das Risiko von Knochenbrüchen im Laufe des Lebens minimieren.

Patient information - Osteoporosis

Osteoporosis is a disease that affects bone health and leads to a decrease in bone density and strength. This increases the risk of bone fractures and affects the quality of life, especially in older people, particularly post-menopausal women. However, men can also be affected by this condition.

Causes and risk factors

Osteoporosis can be caused by a number of factors, including genetic predisposition, hormone imbalances, vitamin D and calcium deficiencies, unhealthy diet, smoking, excessive alcohol consumption and lack of exercise.

Dietary recommendations

A balanced diet is crucial for the prevention and treatment of osteoporosis. Calcium-rich foods such as dairy products, green leafy vegetables, almonds and fish support bone health. Vitamin D, which aids calcium absorption, can be obtained from sunlight as well as fatty fish, eggs and fortified foods. A protein-rich diet is also important to maintain muscle mass and support bones.

Physical activity

Regular physical activity plays a key role in strengthening bones. Weight-bearing exercises such as walking, jogging, dancing and strength training promote bone density and muscle development. Flexibility exercises such as yoga can improve mobility and reduce the risk of falls. It is important to choose activities that take into account the individual's health status.

Lifestyle tips

Abstaining from smoking and excessive alcohol consumption are essential as they increase the risk of osteoporosis. Regular medical examinations and bone density measurements can help to detect possible problems at an early stage and take appropriate measures.

Drug therapy

In some cases, drug treatment may be needed to slow the loss of bone density and reduce the risk of fractures. These include bisphosphonates, which inhibit bone loss, as well as hormone therapies and other specific medications that may be prescribed depending on the individual situation.

Preventing and managing osteoporosis requires a comprehensive approach that includes healthy eating, regular exercise, a healthy lifestyle and medication support where appropriate. Through these measures, we can promote our bone health and minimise the risk of fractures throughout life.