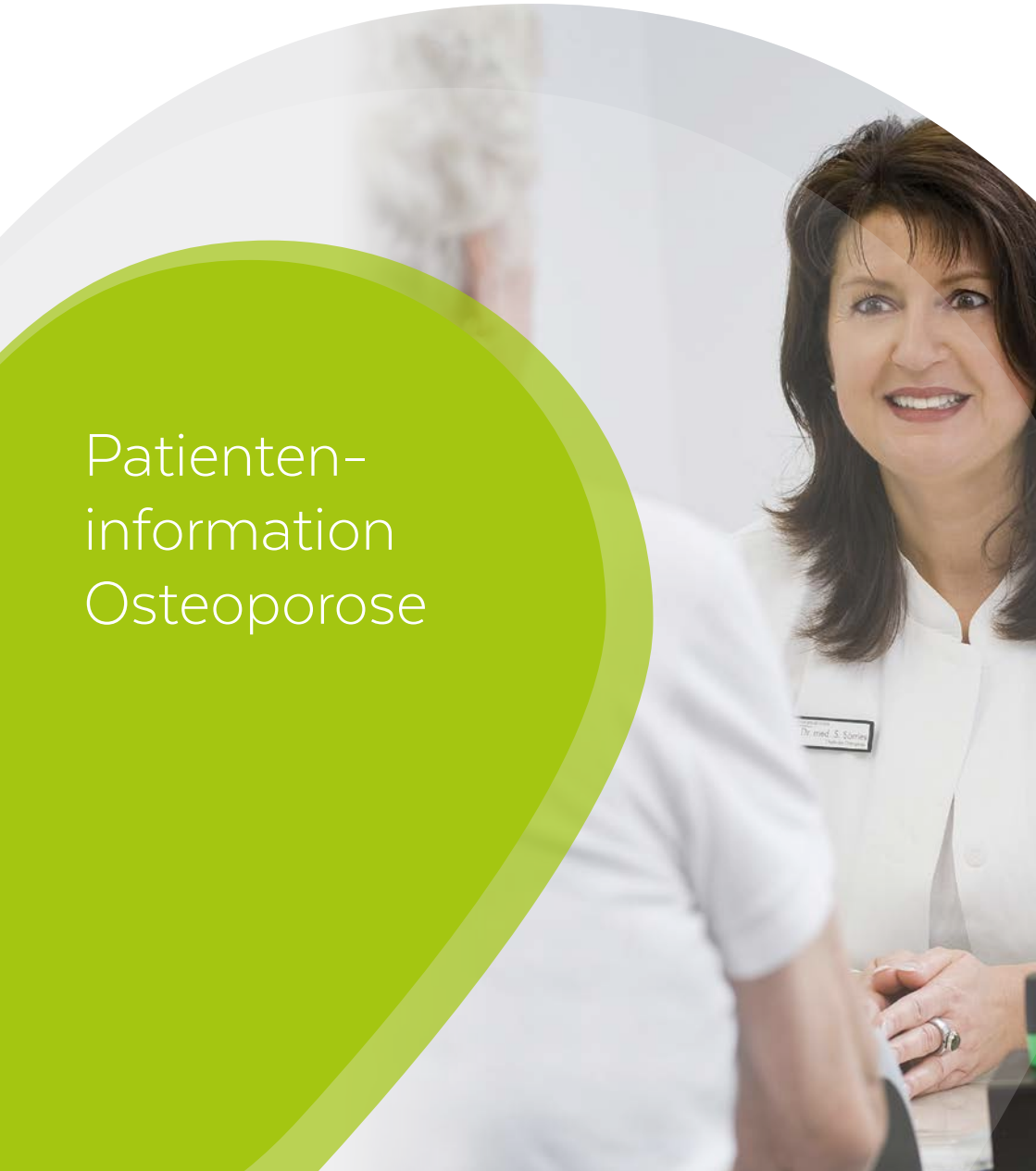




Patienten-
information
Osteoporose



Was ist Osteoporose?

Osteoporose, im Volksmund auch „Knochenschwund“ genannt, ist eine Stoffwechselerkrankung des Skeletts. Sie ist gekennzeichnet durch eine Verminderung an Knochenmasse. Daraus resultiert eine erhöhte Knochenbrüchigkeit. Kleinere Stürze und selbst alltägliche Handgriffe, wie Heben und Tragen, können zum Knochenbruch führen, vor allem an den Wirbelkörpern der Wirbelsäule oder den Oberschenkelknochen.

WER KANN BETROFFEN SEIN?

Osteoporose tritt häufig bei Frauen nach den Wechseljahren und bei Männern und Frauen im höheren Lebensalter auf.

Einige Risikofaktoren sind:

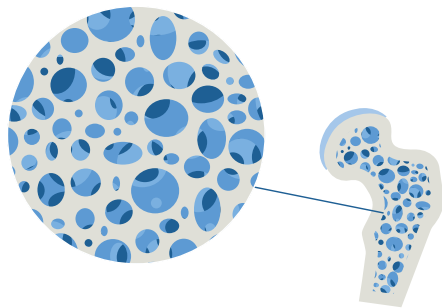
- Unausgewogene Ernährung, z. B. niedrige Calcium- und Vitamin D-Aufnahme

- Krebserkrankungen, z. B. Prostata- oder Brustkrebs
- Untergewicht oder ungewollter Gewichtsverlust
- Übermäßiger Tabak- und Alkoholkonsum
- Bewegungsmangel
- Medikamentöse Behandlung z. B. mit Cortison

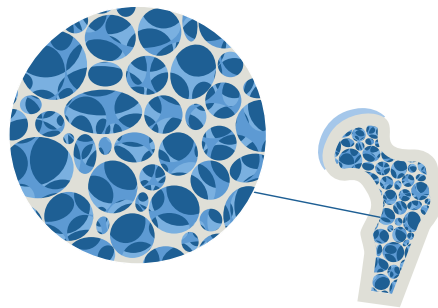
WIE MACHT SICH OSTEOPOROSE BEMERKBAR?

Symptome für das Vorliegen einer Osteoporose können u.a. sein:

- chronischer oder akuter Rückenschmerz
- abnehmende Körpergröße
- eingeschränkte Bewegungsfreiheit
- vermehrte Knochenbrüche ohne äußere Einwirkung



Normale
Knochen-dichte



Geringe Knochen-dichte
- Osteoporose

WIE WIRD OSTEOPOROSE DIAGNOSTIZIERT?

Osteoporose wird auch häufig als „schleichende“ bzw. „stille“ Krankheit bezeichnet. Es gibt nur wenige Möglichkeiten, frühzeitig einen Knochenmassenverlust nachzuweisen. Eine davon ist die Knochen-dichtemessung mit dem DXA-Verfahren. Dabei wird mit Hilfe einer speziellen Röntgentechnik eine sehr geringe Röntgenstrahlung durch den Körper geschickt, um den Mineralgehalt der Knochen zu bestimmen. Dieser Knochenmineralgehalt steht in einer direkten Beziehung zur Knochenfestigkeit. Eine Knochen-dichtemessung kann nicht exakt einen Knochenbruch vorhersagen. Dennoch sagt ein ent-

sprechender Knochen-dichtewert etwas über das Frakturrisiko im Vergleich zu einem normalen Knochen im entsprechenden Alter aus.

WAS ERWARTET MICH BEI DER OSTEOPOROSEMESSUNG?

Das Gerät sieht wie eine große Untersuchungsliege aus. Die Untersuchung selbst dauert ca. 10 Minuten. Dabei können Sie ganz entspannt liegen und normal ruhig atmen.

DIE WÄHREND DER UNTERSUCHUNG VERABREICHTE STRAHLENDOSIS IST VERGLEICHBAR MIT DER DOSISMENGE, DIE JEDER MENSCH IM LAUFE EINER WOCHE AN NATÜRLICHER STRAHLUNG ERHÄLT.

WIE SICHER IST DIE UNTERSUCHUNG?

Die bei uns verwendete DXA - Methode ist das sowohl von der WHO (Weltgesundheitsorganisation) als auch von der DGO (Deutsche Gesellschaft für Osteologie) anerkannt zur Diagnose der Osteoporose. Andere technische Verfahren haben zurzeit noch Nachteile. Entweder liegt die Strahlendosis zu hoch oder sie haben eine geringere Aussagekraft aufgrund der Messorte.

Das Auswertungsprogramm ist in der Lage zu unterscheiden, wie viel Knochenmineralgehalt vorhanden ist. Dabei ist es

völlig normal, dass verschiedene Skelett-bereiche unterschiedliche Dichtewerte aufweisen können.

WIE KANN ICH FRÜHZEITIG VORBEUGEN?

- Ernährung: Milch, Milchprodukte, grünes Gemüse, calciumhaltiges Mineralwasser, Fisch
- Gabe von Calcium
- Körperliche Bewegung
- Übermäßigen Alkoholkonsum weitgehend einschränken
- Rauchverzicht





Wissenswertes zu starken Knochen

IHRE KNOCHEN BRAUCHEN CALCIUM PLUS VITAMIN D

Calcium ist ein bedeutender Mineralstoff, der am Auf- und Abbau der Knochen beteiligt ist. Mineralstoffe sind wie Vitamine unverzichtbare Bestandteile unserer Nahrung. Zu manchen Zeiten hat der Mensch einen sehr **HOHEN CALCIUM-BEDARF**. (Während des Wachstums, in Schwangerschaft und Stillzeit sowie im höheren Alter). Vitamin D spielt eine wesentliche Rolle bei der Regulierung des Calcium-Spiegels im Blut und beim Knochenaufbau.

WIE KANN MAN CALCIUM UND VITAMIN D BESSER AUFNEHMEN?

Um Calcium gut verwerten zu können, braucht der Körper Vitamin D3. Für eine ausreichende Calciumversorgung empfiehlt die WHO (World-Health-Organisation):

Erwachsene bis 50 Jahre: 1.000 mg / Tag

Erwachsene über 50 Jahre: 1.200 mg / Tag

NEHMEN WIR MIT UNSERER NAHRUNG AUSREICHEND CALCIUM UND VITAMIN D AUF?

Obwohl der Calcium-Bedarf durch eine angemessene Ernährung in der Regel gedeckt wird, ist es trotz bewusster Ernährung nicht immer leicht, dem Tagesbedarf vollständig nachzukommen. Im Alter z. B. verbraucht der Mensch weniger Energie. Die Folge: Der Appetit lässt nach, man isst weniger. Mit einer geringeren Gesamtmenge reduziert sich aber auch die Versorgung mit Calcium und Vitamin D (Empfohlene Tagesdosis Vitamin D: 800–2000 IE/Tag).

Einen **ÜBERBLICK ÜBER DEN CALCIUM-UND PHOSPHATGEHALT** und deren Verhältnis in vielen Lebensmitteln finden sie am Ende dieser Broschüre. Außerdem eine Übersicht über Calciumreiches bzw. -armes Mineralwasser.



BEWEGUNG STÄRKT DIE KNOCHEN

- Starten Sie die Gymnastikübungen immer mit einer Aufwärmphase
- Gehen Sie etwa 5-10 Minuten locker durch die Wohnung
- Bewusstes Abrollen der Füße - von der Ferse bis zu den Zehen, lassen Sie die Arme locker mitschwingen
- Gangart wechseln, mal schneller, mal langsamer
- Auf Zehenspitzen gehen, mal auf den Fersen - bei Unsicherheit an der Wand oder dem Tisch abstützen.
- Beim Gehen locker mit den Armen kreisen. Halten Sie sich dabei gerade. Schultern bleiben unten. Nur soweit kreisen, wie möglich. Es sollen keine Schmerzen entstehen

UNTERSCHIEDUNG VON DREI ÜBUNGSARTEN

Dehnübungen im Stehen:
Brustmuskulatur - Halsmuskulatur

DEHNEN: Die Übungen bitte langsam durchführen und nur so weit dehnen, wie es die Beweglichkeit zulässt. Die Spannung möglichst lange halten (20 sec.) und 2 bis 3 mal wiederholen.

MOBILISIEREN: Dient dem Erhalt und Verbesserung der Beweglichkeit und dient der Schmerzlinderung.

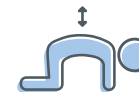
KRÄFTIGUNG: Ansteigen des persönlichen Fitnessgrades. Übungen mehrmals hintereinander durchführen.



ÜBUNG 1

DEHNUNG DER BRUSTMUSKULATUR:

- Stellen Sie sich gerade hin.
- Verschränken Sie die Arme hinter dem Kopf.
- Drücken Sie die Ellenbogen langsam nach hinten.



ÜBUNG 2

MOBILISIERUNG DER LENDEN- WIRBELSÄULE:

- Gehen Sie in den Vierfüßlerstand.
- Aus dieser Position heben Sie die Wirbelsäule abwechselnd in Richtung Zimmerdecke an und lassen sie wieder absinken, jedoch nicht nach unten durchhängen.



ÜBUNG 3

DEHNUNG DER HALSMUSKULATUR:

- Stellen Sie sich gerade hin.
- Neigen Sie den Kopf langsam zu einer Schulter.
- Strecken Sie die Hand der gegenüberliegenden Seite gleichzeitig zum Boden
- Gehen Sie besonders langsam und behutsam vor.



ÜBUNG 4

STÄRKUNG DER RUMPFMUSKULATUR:

- Stellen Sie sich in einen Türrahmen.
- Drücken Sie mit beiden Händen in Schulterhöhe gleichzeitig dagegen.
- Halten Sie sich dabei so gerade wie möglich.

**WO KANN ICH WEITERE
INFORMATIONEN ERHALTEN?**

Ihr behandelnder Arzt hier im Hause gibt Ihnen gerne Auskunft. Auch auswärtig interessierte Personen können diese Untersuchung in Anspruch nehmen.

Falls Sie eine Messung wünschen, melden Sie sich bitte in der Röntgenabteilung dieser Klinik. Hier erhalten Sie auch die nötigen Unterlagen, Kosten und einen Termin.

**RÖNTGENABTEILUNG
FACHKLINIK BAD BENTHEIM
T (05922) 74-5770**



**KLINISCHES OSTEOLOGISCHES
SCHWERPUNKTZENTRUM DVO**

Das Zentrum erfüllt die vom Dachverband Osteologie E.V. festgelegten Kriterien. Der DVO zertifiziert ambulante und stationäre Einrichtungen, die in besonderer Weise eine definierte Kompetenz und nachgeprüfte Qualität in der Prävention und Versorgung osteologischer Krankheiten vorhalten, sich dem Überprüfungscurriculum des DVO unterzogen haben und sich in Praxis und Klinik schwerpunktmäßig der Versorgung von Patienten mit osteologischen Erkrankungen auf dem derzeit besten Stand der medizinischen Erkenntnisse widmen.

Viele weitere Informationen und eine Menge Wissenswertes über die Fachklinik Bad Bentheim finden Sie unter **WWW.FK-BENTHEIM.DE**



Calcium und Phosphat

Während Calcium unsere Knochen aufbaut, sorgt ein zu großer Phosphatgehalt in der Nahrung für einen verstärkten Knochenabbau. Ein Calcium-Phosphat-Verhältnis 1:1 wird

daher als optimal angesehen. Lebensmittel, die deutlich mehr Phosphat als Calcium enthalten, sollten nicht im Übermaß verzehrt werden.

● CALCIUM ● PHOSPHAT

Äpfel	7	10	Emmentaler ^{45 % Fett i.Tr.}	1200	850	Hühnerei	56	216
Apfelsinen	30	15	Ente	11	187	Joghurt	145	100
Aprikosen	16	20	Erbsen frisch	10	50	Johannisbeeren rot	30	30
Bananen	6	20	Erdbeeren	25	30	Kabeljaufilet	25	187
Basilikum getr.	2070		Erdnüsse	65	410	Kakaopulver	115	656
Bier	4	28	Estragon	1300		Kalbfleisch	13	198
Birnen	6	20	Feigen	190	144	Karpfen	50	216
Blumenkohl	20	35	Fenchel	100	50	Kartoffeln	10	45
Bohnen	45	35	Fleischwurst	9	165	Kirschen	17	20
Brötchen	25	110	Forelle	9	130	Knäckebrot	55	320
Brokkoli	105	80	Frischkäse 20 % i.Tr.	100	170	Kohlrabi	70	353
Brombeeren	45	30	Gans	8	184	Kokosnüsse	20	95
Brunnenkresse	151	64	Gouda 30 % Fett i.	900	600	Kondensmilch	260	220
Butter	13	20	Grapefruits	18	17	Kopfsalat	35	33
Buttermilch	110	80	Grünkohl	210	90	Krabben	90	223
Camembert ^{30 % Fett i.Tr.}	600	350	Gurken	20	24	Lachs	37	266
Champignons	11	123	Hackfleisch	8	135	Lauch	85	40
Chips	40	140	Hähnchen	12	150	Leber (Schwein)	9	352
Corned Beef	35	171	Haferflocken	55	405	Leberwurst	40	154
Datteln getr.	65	61	Haselnüsse	225	330	Linsen	23	103
Dillkraut getr.	1170		Heringsfilet	35	150	Magerkäse 10 % i.Tr.	900	1100
Dosenwürstchen	10	185	Himbeere	40	454	Majoran getr.	2500	

Mandeln	250	455
Margarine	12	10
Marmelade	10	18
Marzipan	120	220
Mehl Typ 405	15	90
Milch Magermilch	125	100
Milch Vollmilch	120	100
Milchpulver	520	720
Mischbrot	20	145
Möhren	40	25
Mortadella	40	130
Nudeln	55	290
Olivenöl	1	1
Orangensaft	11	15
Parmesankäse	1400	950
Petersilie	245	128
Pflaumen	14	18
Pommes frites	9	85
Puddingpulver	15	30
Pute	30	185

Quark 40% i.Tr.	90	160
Radieschen	40	30
Reis poliert	6	120
Rindfleisch	4	198
Rindfleisch Konserven	14	163
Roggenvollkornbrot	30	220
Rosenkohl	30	84
Rosinen	30	110
Rosmarin getr.	1470	185
Rotbarschfilet	20	200
Rotwein	9	20
Sardinen in Öl	330	
Salami	35	167
Salbei	1770	
Salzhering	110	230
Sauerkraut	50	43
Schinken gekocht	15	155
Schlagsahne 30%	90	70
Schmelzkäse 45% Fett i.Tr.	500	700
Schnittlauch	130	75

Schokolade	215	242
Schokolade vollmilch	245	
Schweinefleisch	3	190
Seelachsfilet	14	258
Sellerie	70	45
Spinat	125	55
Thunfisch in Öl	7	195
Thymian getr.	2070	
Tomaten	15	15
Walnüsse	85	430
Weintrauben	20	25
Weißbrot	60	89
Weißwein	10	15
Weizenvollkornbrot	65	128
Zitronen	11	14
Zucker	1	
Zwieback	40	120
Zwiebeln	30	40

CALCIUMARME MINERALWASSER

San Pellegrino	208
Nürburg Quelle	185
Selters	110

Appolinaris	100
Evian	78
Vichy	77

Volvic	12
Virtel	91

CALCIUMREICHE MINERALWASSER

Bad Mergentheimer	802 -782
Bad Driburger Bitterwasser	780
Steinsieker	620
Fontanie	600

St. Maria-Brunnen Heilwasser	565
Teusser	559
Seltzer	512
Förstina spritzig	505

Luitpoldsprudel	479
Contrex	486
Geroldsteiner	348

FACHKLINIK BAD BENTHEIM

Thermalsole- und Schwefelbad Bentheim GmbH

Am Bade 1 · 48455 Bad Bentheim

T (05922) 74-0 · F (05922) 74-31 72

info@fk-bentheim.de · www.fk-bentheim.de

