

Deutsche Rheuma-Liga: Der direkte Weg zu uns

Osteoporose ist eine rheumatische Erkrankung. Damit kennen wir uns gut aus. Bei uns können Sie Bewegungs-Übungen lernen. Oder sich mit anderen rheumakranken Menschen austauschen.

Wir helfen Ihnen gerne weiter:

 **01804 – 60 00 00***

Ihre Rheuma-Liga vor Ort:

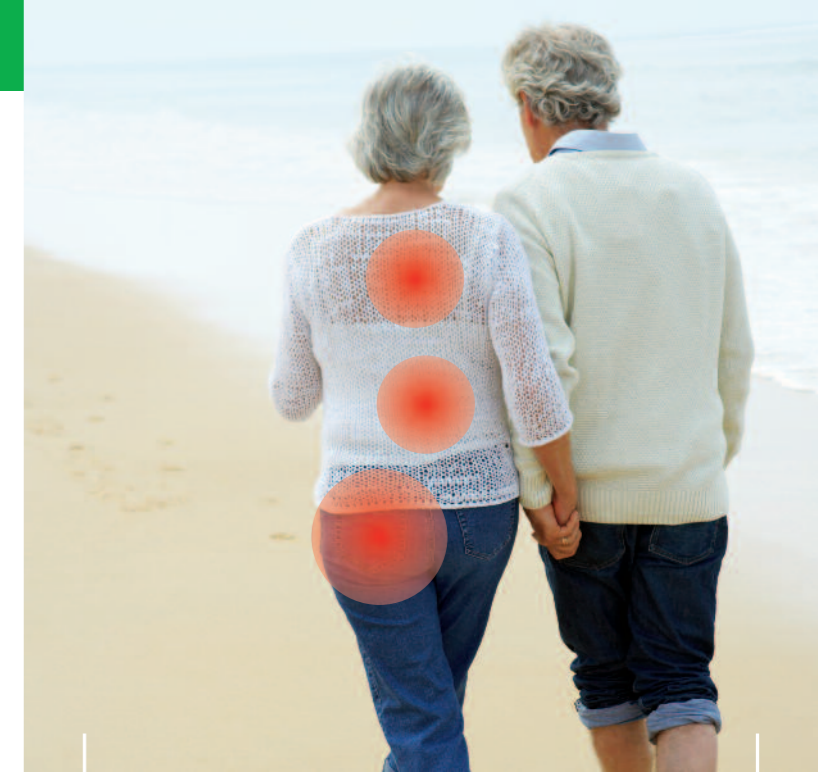
Herausgeber: Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e.V., Maximilianstraße 14, 53111 Bonn, www.rheuma-liga.de
Ärztliche Beratung: Rheumatologin Prof. Dr. med. Erika Gromnica-Ihle;
Text: Alexandra Müller, wdv GmbH & Co. OHG, Bad Homburg;
Grafik: Thorsten Hofmann; Fotos: istockphoto/Cathy Yeulet
1. Auflage, 30.000 Exemplare, 2015; Drucknummer: C142/BV/11/15

* 20 ct pro Anruf aus dem deutschen Festnetz, max. 42 ct pro Anruf aus den Mobilfunknetzen

Was schützt vor Knochenbrüchen?

Um den Knochen zu stärken, sollte man sich ausreichend bewegen. Ein spezielles Muskel-Training macht die Knochen wieder stabiler. Trotzdem sollte man immer aufpassen, dass man nicht stürzt und sich verletzt. Deshalb ist es wichtig, auf Stolperfallen zu achten. In der Wohnung sollten alle Hindernisse aus dem Weg geräumt werden. Dazu gehören zum Beispiel die Kanten dicker Teppiche. Wer Osteoporose hat, muss auch darauf achten, dass die Ernährung genug Kalzium enthält. Das ist ein Stoff, der in vielen Lebensmitteln steckt. Zum Beispiel in Joghurt oder in Brokkoli.

Auch Vitamin D ist wichtig für den Knochen. Aber im Körper gibt es nur dann genug Vitamin D, wenn genug Sonne auf die Haut scheint. Das klappt in Ländern wie Deutschland meistens nicht. Deshalb gibt es Vitamin-D-Tabletten. Es gibt auch verschiedene Medikamente gegen Osteoporose. Einige von ihnen verhindern, dass Knochen abgebaut wird. Andere Medikamente sorgen dafür, dass wieder mehr Knochen aufgebaut wird. Der Arzt weiß, welches Medikament das richtige ist.



Osteoporose

Leicht verstehen



**Sie haben von Ihrem Arzt erfahren,
dass Sie Osteoporose haben.**

**Hier erhalten Sie
einige Informationen,
um diese Erkrankung
besser zu verstehen.**

Osteoporose – was ist das?

Osteoporose
wird auch Knochen-Schwund genannt.
Knochen sind normalerweise
sehr hart und stabil.
Wenn man Osteoporose hat,
verändert sich das.
Die Knochen sind nicht mehr so stabil.
Dadurch können sie leichter brechen.

Wie entsteht Osteoporose?

Der Körper baut ständig
Teile des Knochens ab- und wieder auf.
Das ist so ähnlich wie bei den Haaren.
Es fallen immer wieder welche aus
und neue wachsen nach.
Normalerweise wird immer
so viel Knochen neu aufgebaut,
wie vorher abgebaut wurde.
Doch bei manchen Menschen
funktioniert das nicht mehr richtig.
Es wird mehr Knochen abgebaut
als aufgebaut.
Dafür gibt es verschiedene Gründe.
Frauen haben häufiger Osteoporose.
Das hängt mit den weiblichen Hormonen
zusammen.
Die verändern sich,
wenn eine Frau älter wird.

Dadurch ändert sich vieles im Körper.
Zum Beispiel die Stärke der Knochen.
Es gibt auch Menschen,
die Osteoporose bekommen,
weil sie bestimmte Medikamente
gegen andere Krankheiten einnehmen.
Diese Medikamente helfen gut
gegen die anderen Krankheiten.
Doch für die Knochen sind sie schlecht.
Anfangs merkt man nichts davon,
dass die Knochen brüchig werden.
Es tut nämlich nicht weh.
Doch die Knochen können bereits
bei ganz harmlosen Anlässen brechen.
Zum Beispiel kann eine Rippe
schon beim Husten brechen.
Oder ein Knochen oben im Bein
bei einem ganz leichten Sturz.

Manchmal brechen einzelne Knochen
der Wirbelsäule
allmählich in sich zusammen.
Dann ist man irgendwann
ein Stückchen kleiner.
Oft wird die Osteoporose erst entdeckt,
wenn man sich etwas gebrochen hat.
Der Arzt kann Osteoporose erkennen,
indem er die Dichte der Knochen misst.
Je dichter der Knochen ist,
desto stabiler ist er.
Die Dichte misst der Arzt
mit einem Röntgen-Gerät.
Die Röntgen-Strahlen
sind aber viel schwächer
als bei einem normalen Röntgen-Bild.