



**Facharztzentrum Heidelberg Nord
Schwerpunktpraxis Rheumatologie**

Dr. med. Ino K. Gao
FA für Innere Medizin /Rheumatologie
Osteologe DVO
Physikalische Therapie

Tel.: (06221) 65 106-0
Fax: (06221) 65 106-11

Email: info@rheuma-heidelberg.de
www.fazn.net
www.rheuma-heidelberg.de

Patienten - Merkblatt

Knochendichte - Messung - Osteoporose

Was ist Osteoporose?

Osteoporose bedeutet ein übermäßiger Verlust an Knochenmasse. Dies führt zu einer leichten Knochenbrüchigkeit, das heißt die Knochen können bereits bei geringster Belastung brechen. Knochenbrüche können nicht nur schmerzhaft sein, sondern zu bleibenden Behinderungen führen.

Vorbeugung:

- Regelmäßige **sportliche Aktivität** mit Muskelkräftigung.
- Richtige Ernährung:

Im Verlauf des ganzen Lebens ist die **Calcium**-Zufuhr wichtig. Die wichtigsten Calciumlieferanten sind Milch und Milchprodukte, calciumreiche Mineralwässer sowie grüne Gemüse (Grünkohl, Brokkoli, Lauch).

Für einen gesunden Knochen ist auch **Vitamin D** von großer Bedeutung. Es ist vor allem in Seefisch enthalten, wird aber auch (im Sommer) in unserer Haut durch den Einfluss der Sonne (UV-Licht) gebildet.

- Zum Beispiel reichen bei Menschen unter 70 Jahren während der Sommermonate bereits 20 Minuten **Aufenthalt im Freien** mit "Bestrahlung" der Hände und des Gesichtes, um den Tagesbedarf an Vitamin D zu decken.

- Hormonelle Veränderungen

Für Frauen in den Wechseljahren, bei denen weitere Risikofaktoren vorliegen, ist eine vorbeugende Behandlung mit **Östrogen/ Gestagen** zu überlegen.

Männer mit Sexualhormonmangel sollten darüber mit einem Arzt mit entsprechender Erfahrung sprechen.

Machen Sie auch einmal unseren Risikotest unter:

http://www.rheuma-heidelberg.de/osteoporose_risiko.pdf

