



In der Sprechstunde hatten wir die Osteoporose kurz angesprochen. Es folgen ein paar wichtige Informationen. Gerne stehen wir für Fragen zu Ihrer Verfügung.

Bitte kein Angst, Sie müssen nicht befürchten, jetzt eine schwerwiegende Krankheit zu haben. Hier geht es um Früherkennung und -behandlung.

### **Aber was ist denn eigentlich eine Osteoporose?**



Es ist eine Störung der Knochenstruktur, bei der der Knochen brüchiger wird. Ganz plastisch ausgedrückt: wenn man auf einen gesunden Knochen tritt, fühlt es sich wie ein **Stein** an. Ein fortgeschritten osteoporotischer Knochen wirkt dagegen eher wie ein **Zwieback!**

Meistens betrifft es Frauen nach den Wechseljahren, und davon sind es eher die schlanken, die Raucherinnen und diejenigen, die wenig Sport machen und

Milchprodukte meiden.

### **Was kann man dagegen tun?**

- Bewegungsübungen , vor allem im Rumpf, zur Muskelkräftigung. Es gibt isometrische Übungen dazu im Internet (Osteoporose, Übungen googeln, und Sie werden fündig)
- Balanceübungen zur Sturzprophylaxe. Eine Schenkelhalsfraktur ist nahezu ausnahmslos osteoporosebedingt und führt oft zur Pflegebedürftigkeit.
- Milchprodukte sind wichtig (Calcium Vitamin D)
- Rauchen einstellen (ist auch aus diversen anderen Gründen sehr zu empfehlen!)

Noch viel mehr Informationen, daneben auch eine gelungene Animation, finden Sie auf

[www.kadauke.de](http://www.kadauke.de) – überprüfte Gesundheitslinks - Osteoporose