

Osteoporose

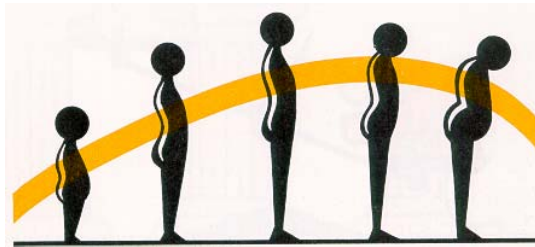
Knochenstoffwechsel im Ungleichgewicht

Das Knochengewebe

Das Knochengewebe wird zeitlebens umgebaut und erneuert, das heisst, Knochenmaterial wird dauernd ab- und wieder aufgebaut. Es dauert fünf bis zehn Jahre bis die gesamte Knochenmasse neu gebildet ist. Dieser Knochenumbau sorgt dafür, dass das Skelett seine Tragfähigkeit und die benötigte Elastizität bewahrt und dass der Knochen bei Verletzungen wieder gut zusammenwächst.

Die Knochen entwickeln sich besonders stark in der Kindheit und in der Jugend und nehmen Jahr für Jahr an Stärke zu. Der grösste Wachstumsschub findet während der Pubertät statt und ist ungefähr mit dem 20. Lebensjahr abgeschlossen. In dieser Zeit wird also die maximale Knochenmasse, mit dem Fachausdruck „peak bone mass“ genannt, für das ganze Leben aufgebaut.

Vom 20. bis etwa zum 40. Lebensjahr bleibt die Knochenmasse konstant, nachher beginnt sie – als natürlicher Alterungsprozess – wieder abzunehmen, im Normalfall etwa um ein Prozent pro Jahr.



Störungen der Knochenbildung

Eine Störung der Knochenbildung kann familiär (erbliche Veranlagung) bedingt sein. Leidet zum Beispiel die Mutter an Osteoporose, so besteht bei ihrer Tochter nach dem 50. Lebensjahr ein erhöhtes Risiko, ebenfalls an Osteoporose zu erkranken. Aber auch der Lebensstil und verschiedene Krankheiten können den normalen Knochenumbau beeinträchtigen.

Grundsätzlich sind Frauen stärker als Männer gefährdet, eine Osteoporose zu entwickeln, und dies aus zwei Gründen: Die Frau verfügt bereits von Natur aus über weniger Knochensubstanz. Der Knochenstoffwechsel wird zudem über die Hormone der Eierstöcke (Östrogene) mitreguliert. Nach den Wechseljahren (Menopause) nimmt deshalb bei der Frau die Knochenmasse mehr ab als beim Mann.

Durch die Menopause wird der Knochenstoffwechsel ungünstig verändert. Diejenigen Zellen, die den Knochen abbauen (Osteoklasten) werden aktiver, sodass mehr Knochensubstanz abgebaut als aufgebaut wird. Das Gleichgewicht zwischen Knochenauf- und Knochenabbau ist also sehr empfindlich und sollte in jeder Lebensphase erhalten bleiben. Verschiebt sich dieses Gleichgewicht auf die Seite des Knochenabbaus, kommt es zur Osteoporose.

Die Osteoporose

Unter Osteoporose versteht man eine krankhafte Abnahme der Knochenmasse. Der Auf- und Abbau des Knochengewebes, der Knochenstoffwechsel, ist aus dem Gleichgewicht geraten. Da der Abbau überhand nimmt, werden die Knochen porös und verlieren an Tragkraft und Elastizität. Speziell betroffen sind die Wirbelsäule sowie Oberschenkel- und Vorderarmknochen, es kann aber auch jeder andere Knochen des Körpers betroffen sein.

Bei einer beginnenden Osteoporose ändert sich vorerst die äussere Form des Knochens nicht, und die betroffenen Personen sind noch beschwerdefrei. Nimmt der Knochenschwund aber zu, so kann es zu Beschwerden kommen. Am häufigsten handelt es sich hierbei um Rückenschmerzen, da die von der Osteoporose befallenen Wirbelkörper der Belastung nicht mehr standhalten und zusammensintern. Verkrümmungen der Wirbelsäule mit Abnahme der Körpergrösse und Einschränkung der Beweglichkeit sind die Folge.

Im ungünstigen Fall kann bereits ein kleiner Stoss oder Sturz zu Knochenbrüchen führen.

Risiken für eine Osteoporose

Die Osteoporose ist die häufigste Erkrankung des Knochens. Jede vierte Frau über 50 Jahre leidet unter vermehrtem Knochenverlust.

Alle älter werdenden Menschen verlieren langsam und kontinuierlich oder in Schüben (zum Beispiel bei Bettlägerigkeit oder Abmagerungskuren) Knochensubstanz. Wenn der Abbau mehr als ein Prozent im Jahr beträgt, kommt es zur Osteoporose.

Als allgemeine Risikofaktoren sind besonders zu beachten:

- Erbliche Veranlagung
- Kalziumarme Ernährung
- Bewegungsmangel
- Übermässiger Alkohol- und Kaffeekonsum, Rauchen
- Immobilisation/Bettruhe
- Nierenfunktionsstörungen
- Dauerbehandlung mit Kortison (bei Asthma oder Allergien)
- Magen-/ Darmkrankheiten mit eingeschränkter Kalziumaufnahme

Ungesunde Ernährung, übermässiger Genussmittelkonsum, Bewegungsmangel und falsche Belastung des Bewegungsapparates sind die wichtigsten geschlechtsunabhängigen Risikofaktoren für eine Osteoporose. Gerade diese Risikofaktoren können aber eigenverantwortlich, also unabhängig von einer ärztlichen Behandlung, günstig beeinflusst werden.

Als Risikofaktoren, die nur Frauen gefährden, gelten vor allem:

- Graziler, leichtgewichtiger Körperbau
- Heller Haut- und blonder Haartyp
- Früher Eintritt der Wechseljahre
- Störungen des Hormonstoffwechsels (zum Beispiel unregelmässige Monatsblutung)
- Operative Entfernung der Eierstöcke vor Eintritt der Wechseljahre

Was können wir tun?

Die Chance, eine Osteoporose günstig zu beeinflussen, ist umso grösser, je früher die Osteoporose diagnostiziert und behandelt wird. Ein ausgeprägter Knochenschwund kann nicht mehr

rückgängig gemacht werden. Deshalb ist es wichtig, einer Osteoporose möglichst frühzeitig vorzubeugen.

Personen, bei denen mehrere der erwähnten Risikofaktoren nachweisbar sind oder die bereits unter Beschwerden leiden, sollten sich vom Arzt gründlich untersuchen lassen. Hierzu gehört die allgemeine körperliche Untersuchung; der Arzt kann zudem eine Knochendichtemessung mittels spezieller Apparate veranlassen und allenfalls geben auch spezielle Blutuntersuchungen Auskunft über den Zustand des Knochenstoffwechsels.

Nach der sorgfältigen Abklärung leitet der Arzt entsprechende präventive oder therapeutische Massnahmen ein, wie Empfehlungen für eine angepasste Ernährung und möglicherweise eine physiotherapeutische Behandlung. Natürlich gilt es auch, allfällige Risikofaktoren nach Möglichkeit zu eliminieren.

Zur medikamentösen Behandlung der Osteoporose stehen verschiedene Präparate zur Verfügung, mit denen der Knochenstoffwechsel günstig beeinflusst werden kann. Das Ziel der Osteoporose-Behandlung ist es, das Gleichgewicht zwischen Knochenabbau und Knochenaufbau wieder herzustellen und dadurch den krankhaften Prozess aufzuhalten oder zumindest zu verlangsamen. Es gibt Medikamente, die den Knochenabbau hemmen oder den Knochenaufbau fördern und solche, die beides tun.

Ihr Arzt hat Ihnen OSSOPAN 800 verschrieben

OSSOPAN 800 ist ein biologisches Medikament gegen die Osteoporose, das den Knochenabbau bremst und die Knochenbildung aktiviert. OSSOPAN 800 reguliert also auf natürliche Art den Knochenstoffwechsel.

OSSOPAN 800 enthält organische und mineralische Stoffe in der gleichen Zusammensetzung wie im Knochengewebe. Dieser Wirkstoff, Ossein-Hydroxyapatit-Komplex (OHC) genannt, wirkt regulierend auf die Knochenstoffwechsel, fördert den Aufbau der Knochensubstanz und bremst den Abbau von Knochengewebe.

Mit OSSOPAN 800 werden verschiedene Formen der Osteoporose behandelt. OSSOPAN 800 wird auch vorbeugend bei Personen mit erhöhtem Osteoporose-Risiko eingesetzt.

Die Stoffwechselvorgänge im Knochen gehen sehr langsam vor sich. Deshalb soll eine Osteoporose-Behandlung über längere Zeit, oft sogar über Jahre, fortgeführt werden. Wichtig ist daher für Sie zu wissen, dass OSSOPAN 800 auch bei längerer Einnahme sehr gut vertragen wird. OSSOPAN 800 ist ein biologisches Osteoporose-Mittel, bei dem bisher keinerlei Nebenwirkungen beobachtet worden sind.

Lesen Sie bitte auch sorgfältig den Informationsprospekt, der Ihrer Packung OSSOPAN 800 beiliegt.

Was können wir noch tun?

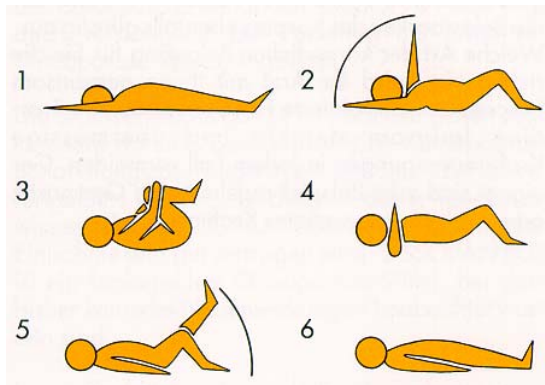
- Sorgen Sie für eine hochwertige, ausgewogene und kalzium- und mineralreiche Ernährung.
- Eine Mässigung des Alkohol-, Nikotin- und Kaffeekonsums senkt das Osteoporose-Risiko zusätzlich, denn diese Genussmittel enthalten Stoffe, die den Knochenstoffwechsel beeinträchtigen können.
- Körperliche Aktivität beugt der Osteoporose vor und hilft, beim Vorliegen einer Osteoporose den krankhaften Prozess zu verlangsamen und die Beweglichkeit zu erhalten. Denn wenn

der Bewegungs- und Stützapparat gefordert wird, reagiert er mit Muskelzuwachs, Knochenverstärkung und besserer Gelenkbeweglichkeit. Die gleichzeitige Stärkung von Herz und Kreislauf wirkt sich auf die Belastbarkeit des Körpers ebenfalls günstig aus. Welche Art der körperlichen Belastung für Sie die richtige ist, wird Ihr Arzt mit Ihnen gemeinsam besprechen. Untrainierte Personen sollten ihr Training langsam steigern und übermässige Kraftanstrengung in jedem Fall vermeiden. Geeignet sind zum Beispiel regelmässige Gymnastik oder leichtes, angepasstes Krafttraining.

Bei Osteoporose-gefährdeten Personen haben Übungen generell ein Hauptziel, nämlich Rücken- und Bauchmuskulatur zu stärken. Übungen, die zu Fehl- oder Überbelastungen des Rückens führen, sind aber schädlich.

Deshalb stellen wir Ihnen einige sinnvolle und nützliche Übungen vor:

- 1 Arme und Beine strecken.
- 2 Die Arme gestreckt nacheinander heben.
- 3 Die Knie hochziehen.
- 4 Ellbogen nach unten drücken.
- 5 Abwechselnd die Knie beugen und wieder strecken.
- 6 Hände und Knie nach unten drücken.



Vermeiden Sie Übungen, bei denen Sie Ihre Wirbelsäule zu stark beugen müssen:
Aber auch schon durch eine gute Körperhaltung, schonendes Tragen und Heben leisten Sie einen wichtigen Beitrag zur Vermeidung oder zur besseren Bewältigung von Beschwerden des Bewegungsapparates.



Zu weiteren Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung. Wir wünschen Ihnen viel Erfolg mit OSSOPAN 800 und unseren Bewegungs- und Ernährungstips.