

Auf einen Blick

Über den Autor	9
Einleitung	23
Teil I: Osteoporose – eine Einführung	29
Kapitel 1: Die Grundlagen.	31
Kapitel 2: Wann beschäftige ich mich erstmals mit	43
Teil II: Wie Sie einer Osteoporose vorbeugen	49
Kapitel 3: Osteoporose und Ernährung	51
Kapitel 4: Osteoporose und Bewegung	71
Kapitel 5: Übungen zur Stärkung des Knochens	81
Teil III: Osteoporose behandeln	99
Kapitel 6: Diagnostik der Osteoporose	101
Kapitel 7: Osteoporose und medikamentöse Therapie	107
Kapitel 8: Medikamente die dem Knochen schaden	119
Kapitel 9: Osteoporose und Wechseljahre	125
Kapitel 10: Osteoporose beim Mann	131
Kapitel 11: Osteoporose und Schmerz	145
Kapitel 12: Sturzprophylaxe	159
Kapitel 13: Ansätze zur Verbesserung der Versorgung	173
Kapitel 14: Die wissenschaftliche Sichtweise	177
Teil IV: Hilfe finden	201
Kapitel 15: Professionelle Hilfe	203
Kapitel 16: Selbsthilfegruppen für Osteoporose-Betroffene	207
Teil V: Meine Rechte	217
Kapitel 17: Osteoporose am Arbeitsplatz	219
Kapitel 18: Osteoporose und Grad der Behinderung (GdB)	225
Kapitel 19: Osteoporose und Pflege	229
Teil VI: Der Top-Ten-Teil	233
Kapitel 20: Zehn Dinge, die jeder sofort tun kann, um sein Osteoporose-Risiko zu senken oder eine Verschlimmerung zu vermeiden	235
Kapitel 21: Zehn gute Informationsquellen	239
Kapitel 22: Zehn plus vier Knochengesunde Rezepte	243

Anhang: Osteoporose-Lexikon..... 267
Abbildungsverzeichnis 275
Stichwortverzeichnis 279

Inhaltsverzeichnis

Über den Autor	9
Einleitung	23
Über dieses Buch	23
Konventionen in diesem Buch	24
Törichte Annahmen über die Leser	25
Wie dieses Buch aufgebaut ist	25
Teil I: Osteoporose – eine Einführung	25
Teil II: Wie Sie einer Osteoporose vorbeugen	26
Teil III: Osteoporose behandeln	26
Teil IV: Hilfe finden	26
Teil V: Meine Rechte	26
Teil VI: Der Top-Ten-Teil	26
Anhang	27
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden	27
Wie es weitergeht	27
 TEIL I	
OSTEOPOROSE – EINE EINFÜHRUNG	29
 Kapitel 1	
Die Grundlagen	31
Was Osteoporose ist	31
Mythen über Osteoporose	32
Mythos Nummer 1: Osteoporose ist selten	33
Mythos Nummer 2: Osteoporose betrifft nur die Knochen und ist daher harmlos	33
Mythos Nummer 3: Osteoporose betrifft nur Frauen	33
Mythos Nummer 4: Knochen sind totes Gewebe	34
Mythos Nummer 5: Wenn man Osteoporose hat, darf man sich nicht mehr bewegen	34
Osteoporose verstehen	35
Daten und Fakten	36
Knochenaufbau	37
Knochenabbau	38
Missverhältnis zwischen Knochenaufbau und Knochenabbau	39
Verschiedene Arten der Osteoporose und ihre Vorstufen	40
Osteopenie	40
Osteoporose	41
Manifeste Osteoporose	41
Sekundäre Osteoporose	42

Kapitel 2	
Wann beschäftige ich mich erstmals mit ...	43
Individuelles Osteoporose-Risiko	43
Risikofaktoren bei Osteoporose	43
Familiäre und genetische Faktoren	44
Lebensstil	44
Medikamenteneinnahme	45
Krankengeschichte	45
Habe ich eine Osteoporose?	45
 TEIL II	
WIE SIE EINER OSTEOPOROSE VORBEUGEN	49
 Kapitel 3	
Osteoporose und Ernährung	51
Kalzium	52
Kalziumaufnahme	53
Kalziummangel	54
Kann Kalzium überdosiert werden?	54
Kalzium richtig verwenden	54
Vitamin D	59
Die Bedeutung von Vitamin D für die Knochengesundheit	59
Sich ausreichend mit Vitamin D versorgen	59
Die richtige Dosis Vitamin D bestimmen	60
Den eigenen Vitamin-D-Spiegel einschätzen	61
Vitamin-D-Gehalt von ausgewählten Lebensmitteln	61
Phosphat	62
Magnesium	62
Omega-3-Fettsäuren	63
Grundsätzliches für eine knochengesunde Ernährung	64
Eiweiß	64
Weitere Mineralstoffe und Vitamine für eine knochengesunde Ernährung	65
Die zehn Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung	65
Regel Nr. 1: Lebensmittelvielfalt genießen	65
Regel Nr. 2: Gemüse und Obst – »Nimm fünf am Tag...«	65
Regel Nr. 3: Reichlich Getreideprodukte – Vollkorn wählen	66
Regel Nr. 4: Ernährung mit tierischen Lebensmitteln ergänzen	66
Regel Nr. 5: Auf das richtige Fett kommt es an ...	66
Regel Nr. 6: Mit Zucker und Salz sparsam umgehen	66
Regel Nr. 7: Ein gesunder Körper braucht Flüssigkeit	67
Regel Nr. 8: Speisen schonend zubereiten	67
Regel Nr. 9: Essen Sie achtsam und genießen Sie	67
Regel Nr. 10: Achten Sie auf Ihr Gewicht und bleiben Sie in Bewegung	67
Knochenräuber vermeiden	67
Kochsalz	68
Koffein	68

Alkohol.....	68
Rauchen.....	68
Phytinsäure (Phytat).....	68
Oxalsäure	69
Stellenwert des Säure-Basen-Haushalts	69
Phytoöstrogene (pflanzliche Hormone).....	69
Ratschläge für Ihre Ernährung im Alltag	70

Kapitel 4	
Osteoporose und Bewegung	71
Das »Biologische Gesetz«	71
Die Relevanz von Bewegung für das Krankheitsbild Osteoporose	72
Körperliche Aktivität und Knochengesundheit	73
Ziel und spezifische Wirkung von Bewegungsformen	74
Sturzprophylaxe und Knochenbrüche	75
Schulung der Koordination.....	76
Schulung der Beweglichkeit	76
Krafttraining	76
Training zur Prävention und in der Rehabilitation	77
Vorsorgliche Überprüfung des Herz-Kreislauf-Systems bei Sportanfängern über 40 Jahren.....	78

Kapitel 5	
Übungen zur Stärkung des Knochens	81
Aufwärmen.....	81
Arme.....	81
Beine	83
Beinübungen	83
Armübungen	86
Übungen für den ganzen Körper.....	90
Gleichgewichtsübungen	93
Dehnübungen	95

TEIL III

OSTEOPOROSE BEHANDELN..... 99

Kapitel 6	
Diagnostik der Osteoporose	101
Wann eine Basisdiagnostik bei Osteoporose notwendig ist.....	101
Ablauf der Basisdiagnostik bei Osteoporose.....	102
Anamnese	102
Körperliche Untersuchung	102
DEXA-Messung	103
Andere Methode zur Bestimmung der Knochendichte	105
Röntgen der Wirbelsäule.....	106

Kapitel 7

Osteoporose und medikamentöse Therapie..... 107

 Gesamtkonzept der Osteoporose-Behandlung 107

 Wann eine medikamentöse Therapie notwendig ist 108

 Geschlecht..... 108

 Lebensalter 108

 Knochendichte 108

 Wissenswertes über die medikamentöse Therapie 109

 Basistherapie Kalzium und Vitamin D 110

 Die wichtigsten Medikamente im Überblick 111

 Bisphosphonate 111

 Raloxifen 112

 Parathormon und Abkömmlinge..... 112

 Denosumab..... 113

 Zusammenfassung und Ausblick..... 113

 Hormone und Osteoporose..... 114

 Behandlungsziel und Behandlungsdauer 114

 Behandlungsziel..... 115

 Behandlungsdauer..... 115

 Was bedeutet Compliance? 115

 Wissenswertes zu Arzneimitteln 116

 Umgang mit Arzneimitteln 116

 Nebenwirkungen von Arzneimitteln laut Beipackzettel 116

Kapitel 8

Medikamente die dem Knochen schaden 119

 Kortison – der Knochenfeind Nummer 1 119

 Osteoporose nach einer Transplantation 120

 Knochenschädigung durch Antiepileptika 121

 Depression und Antidepressiva..... 121

 Tumorthherapie..... 121

 Ursachen für die Entstehung einer Osteoporose unter Tumorthherapie 122

 Sekundärer Hypogonadismus als Folge einer Chemotherapie..... 122

 Hypogonadismus bei Brustkrebs..... 122

 Kiefernekrose..... 123

Kapitel 9

Osteoporose und Wechseljahre 125

 Warum Frauen häufiger an Osteoporose erkranken als Männer 126

 Wechseljahre und der Einfluss der Hormone 127

 Knochenstoffwechsel 128

 Östrogenmangel 129

Kapitel 10

Osteoporose beim Mann 131

Grundsätzliches zur Osteoporose bei Mann..... 131

Ursachen 132

Frakturnraten im Vergleich der Geschlechter 132

Knochenaufbau und Knochenabbau beim Mann..... 133

Phase 1: Von der Kindheit bis zum jungen Erwachsenenalter 133

Phase 2: Männer im Alter zwischen 20 und 60 Jahren 136

Phase 3: Männer ab 70 Jahren 136

Warum sich das Frakturgeschehen bei Männern und Frauen unterscheidet. 137

Höhere maximale Knochendichte und niedrigere Verlustrate 137

Kein hormonell bedingter Abbau in der Menopause 137

»Männliche« und »weibliche« Osteoporose 137

Altersunterschied. 137

Anteil der sekundären Osteoporose 138

Krankheiten, die eine Osteoporose beim Mann begünstigen können..... 138

Risikofaktoren bei Männern. 139

Osteoporose beim Mann – warum es einen Wandel braucht 140

Kapitel 11

Osteoporose und Schmerz 145

Vorbemerkung..... 145

Wie entstehen Schmerzen? 146

Meldung des Schmerzreizes..... 146

Schaltzentrale zentrales Nervensystem (ZNS)..... 147

Schmerzlinderung 147

Wodurch der Schmerz bei Osteoporose-Betroffenen entsteht 147

Der persönliche Umgang mit dem Schmerz 149

Spezifische Schmerzen bei Osteoporose..... 151

Schmerzbehandlung bei Osteoporose-Patienten..... 151

Schmerzdiagnose..... 151

Akute Schmerztherapie..... 153

Operative Methoden der Schmerzlinderung..... 155

Weitere Schmerztherapie..... 156

Körperliche Schonung bei Schmerzen 157

Entspannungsübungen gegen den Schmerz..... 158

Kapitel 12

Sturzprophylaxe 159

Der Begriff »Sturz«..... 159

Ursachen für Stürze..... 160

Intrinsische Faktoren 161

Extrinsische Faktoren 161

Sturzprophylaxe..... 161

Balancetraining..... 162

Gutes Hören und Vermeiden von Schwindel..... 162

Sehen 164

18 Inhaltsverzeichnis

Überprüfen des Wohnumfeldes	164
Anpassung der Kleidung	165
Medikamente und Sturzgefahr	165
Individuelles Sturzrisiko	166
Übungen zur Sturzprophylaxe	168
Kapitel 13	
Ansätze zur Verbesserung der Versorgung	173
Disease-Management-Programme	173
Was Disease-Management-Programme sind	173
Vorteile für Patienten	174
Wie Sie an einem DMP Osteoporose teilnehmen können	175
Fracture Liaison Service (FLS)	175
Kapitel 14	
Die wissenschaftliche Sichtweise	177
Hinweise zur Patientenleitlinie	177
Was Leitlinien sind	177
An wen sich die Patientenleitlinie Osteoporose richtet	178
Basis der Patientenleitlinie Osteoporose	178
Was die Patientenleitlinie Osteoporose aussagt	178
Osteoporose: Was wichtig ist	179
Wie häufig Osteoporose vorkommt	179
Sozioökonomische Auswirkungen	179
Was bei Osteoporose passiert	180
Welche Knochen häufig betroffen sind	180
Risikofaktoren bei Osteoporose	181
Stürze als Auslöser von Frakturen	181
Klinische Risikofaktoren	182
Wie Osteoporose festgestellt wird	184
Was zur Basisdiagnostik gehört	184
Was die Knochendichte aussagt	186
Grenzen der Knochendichtemessung	186
Wie Osteoporose behandelt werden kann	187
Was eine Basistherapie bei Osteoporose beinhaltet	187
Wann eine medikamentöse Behandlung notwendig ist	188
Welche Medikamente werden bei einer Osteoporose-Therapie eingesetzt?	188
Neben- und Wechselwirkungen: Was wichtig ist	191
Was bei einer medikamentösen Therapie zu beachten ist	193
Bewegung und Mobilisierung: Eckpfeiler der Osteoporose-Therapie	195
Medikamentöse Behandlung von Frakturschmerzen	195
Welche weiteren Ansätze es gibt	196
Was bei der Bewältigung der Krankheit unterstützt	197
Osteoporose-Prävention: Vorsorge und Schutz	197
Körperliche Aktivität und Sturzprävention	197
Ernährung und Lebensstil	199

TEIL IV
HILFE FINDEN..... 201

Kapitel 15
Professionelle Hilfe 203

- Mein erster Ansprechpartner – der Hausarzt 203
- Der Osteoporose-Spezialist 205

Kapitel 16
Selbsthilfegruppen für Osteoporose-Betroffene..... 207

- Was ein Selbsthilfeverband und Selbsthilfegruppen für Osteoporose machen 207
 - Zweck und Aufgaben des Vereins 208
 - Vertretung der Anliegen der Osteoporose-Betroffenen in der Öffentlichkeit 209
 - Zusammenarbeit mit anderen Organisationen..... 209
- Welche Angebote Selbsthilfegruppen bieten 209
 - Das Prinzip der Selbsthilfegruppen..... 209
 - Aufgaben und Ziele einer Selbsthilfegruppe 210
 - Funktionstraining als Maßnahme der Rehabilitation gemäß § 64 Abs. 1 Ziffer 4 SGB IX..... 211
- Mitgliedschaft in einer Selbsthilfegruppe – positive Auswirkungen?..... 212
- Weitere Unterstützungsmöglichkeiten des Verbandes 215
- Wissenschaftlicher Beirat..... 216

TEIL V
MEINE RECHTE..... 217

Kapitel 17
Osteoporose am Arbeitsplatz..... 219

- Relevanz der Osteoporose in der Arbeitswelt..... 219
- Unterstützungsmöglichkeiten im Arbeitsleben..... 220
 - Leistungen zur Teilhabe am Arbeitsleben 220
 - Anspruchsvoraussetzungen für Osteoporose-Betroffene..... 221
 - Antragstellung 221
- Erwerbsminderungsrente 222
 - Wann eine Erwerbsminderung vorliegt 222
 - Wann Osteoporose-Betroffene erwerbsgemindert sind 223
 - Wie Osteoporose-Betroffene von einer Erwerbsminderungsrente profitieren 223
 - Antragstellung 223
- Rechtsschutzmöglichkeiten 224

Kapitel 18
Osteoporose und Grad der Behinderung (GdB)..... 225

- Was der Grad der Behinderung ist 225
- Den Grad der Behinderung bestimmen..... 226

20 Inhaltsverzeichnis

GdB bei Osteoporose	227
Rechtsschutzmöglichkeiten	227
Kapitel 19	
Osteoporose und Pflege	229
Osteoporose = Pflegebedürftigkeit?	229
Pflegebedürftigkeit im fortgeschrittenen Stadium der Erkrankung.	230
Antrag auf Leistungen der Pflegeversicherung.	230
Antragstellung	230
Begutachtung	231
Entscheidung der Pflegekasse	231
Rechtsschutzmöglichkeiten	232
TEIL VI	
DER TOP-TEN-TEIL.....	233
Kapitel 20	
Zehn Dinge, die jeder sofort tun kann, um sein	
Osteoporose-Risiko zu senken oder eine Verschlimmerung	
zu vermeiden	235
Achten Sie auf kalziumreiche Ernährung.....	235
Schauen Sie auf Ihren Vitamin-D-Spiegel.....	235
Gehen Sie Sonne tanken	236
Bleiben Sie in Bewegung	236
Achten Sie auf Ihr Gewicht	236
Verzichten Sie aufs Rauchen und trinken Sie Alkohol nur in Maßen.....	236
Sorgen Sie für ausreichenden Schlaf	237
Knochendichte regelmäßig überprüfen.....	237
Osteoporose ist nicht heilbar.	237
Bleiben Sie informiert	237
Kapitel 21	
Zehn gute Informationsquellen	239
www.bioeg.de.....	239
www.frauengesundheitsportal.de	239
www.gesundheitsinformation.de	240
www.dv-osteologie.org	240
www.osteoporose-deutschland.de.....	240
www.osteoporosis.foundation	240
www.dge.de	241
www.aktionsbuendnis-osteoporose.de	241
Osteoporose-Risiko-Wissen-App.....	241
MyTherapy-App	241

Kapitel 22

Zehn plus vier Knochengesunde Rezepte..... 243

Frikadellen aus Blumenkohl mit Minzjoghurt-Dressing.....	244
Burrata auf Salat aus Rucola-Risotto mit Balsamico-Senf-Dressing.....	246
Kabeljau unter einer Pestohaube, Mangoldgemüse und Polenta.....	247
Asiatische Nudelpfanne mit Hühnchen in Sojamarinade.....	249
Avocado-Käse-Omelett.....	251
Rinderfilet mit einem Auflauf aus Champignon-Gnocchi mit Basilikum.....	252
Erfrischender Käsesalat mit selbstgebackenen Quark-Brötchen.....	254
Brotaufstrich Tomate-Basilikum.....	256
Camembert-Dip als Brotaufstrich.....	257
Mango-Milchshake.....	258
Fernöstlicher Lachs-Avocado-Reis-Stapel.....	259
Kartoffelauflauf mit Blumenkohl, Schinken und Curry-Hollandaise.....	261
Bulgursalat mit geröstetem Kürbis.....	263
Quarkspeise mit Feigen und Paranüssen.....	265

Anhang: Osteoporose-Lexikon..... 267

Abbildungsverzeichnis..... 275

Stichwortverzeichnis..... 279