

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	v
Abkürzungsverzeichnis.....	XIII

1 Anatomie und Physiologie

1.1 Der Knochen	1
1.1.1 Aufbau	2
1.1.2 Funktionen	5
1.2 Der Knochenumbauzyklus.....	6
1.2.1 Allgemeines	6
1.2.2 Steuerung des Knochenumbaus	10
1.3 Der Calciumhaushalt.....	13
1.3.1 Calcium	13
1.3.2 Vitamin D.....	13
1.3.3 Steuerung des Calciumhaushalts	14

2 Beratung zum Krankheitsbild

2.1 Krankheitsbild Osteoporose.....	19
2.1.1 Ursachen	20
2.1.2 Beschwerden, Symptome und Diagnostik.....	30
2.1.3 Therapieoptionen	36

3 Beratung bei der Abgabe von OTC-Arzneimitteln

3.1 Abgrenzung zum Arztbesuch	53
3.2 BAK-Leitline: fünf Fragen	53
3.2.1 Fragen zur Person des Anwenders	53
3.2.2 Fragen zum Beschwerdebild/Erfordernis eines Arztbesuchs	53
3.2.3 Fragen zur Dauer der Beschwerden.....	54
3.2.4 Fragen zu anderen Erkrankungen bzw. zur Einnahme anderer Medikamente	54
3.2.5 Fragen zu den bisherigen Behandlungsversuchen.....	54

3.3	Beratung bei der Abgabe von Calcium/Vitamin D	54
3.3.1	Wirkungsweise.....	55
3.3.2	Handelspräparate und Indikationen.....	55
3.3.3	Dosierung und Einnahmehinweise	57
3.3.4	Neben-, Wechselwirkungen und Kontraindikationen.....	59
3.4	Beratung bei der Abgabe schmerzlindernder OTC-Topika	64
3.4.1	Wirkungsweise.....	64
3.4.2	Handelspräparate und Indikationen.....	64
3.4.3	Dosierung und Anwendungshinweise	64
3.4.4	Neben-, Wechselwirkungen und Kontraindikationen.....	67
3.5	Medikamentöse Alternativen.....	68
3.5.1	Anthroposophie	68
3.5.2	Schüßler-Salze	70
3.5.3	Homöopathie	70
3.5.4	Homotoxikologie.....	72
3.5.5	Aromatherapie	74
3.5.6	TCM – Traditionelle Chinesische Medizin	77
3.6	Medikamentöse Prophylaxe (OTC): Raucherentwöhnung	77
4	Beratung bei der Abgabe von rezeptpflichtigen Arzneimitteln	
4.1	Fünf Beratungsgrundsätze.....	80
4.1.1	Therapieregime des Arztes einhalten	80
4.1.2	Wichtige Hinweise zur korrekten Anwendung.....	80
4.1.3	Neben-/Wechselwirkungen erkennen und vermeiden	81
4.1.4	Zu Bewegung und gesunder Ernährung motivieren	81
4.1.5	Prävention.....	81
4.2	BAK-Leitlinie	82
4.3	Beratung bei der Abgabe von Bisphosphonaten.....	82
4.3.1	Wirkungsweise.....	83
4.3.2	Handelspräparate und Indikationen.....	84
4.3.3	Dosierung und Anwendungshinweise	84
4.3.4	Neben-, Wechselwirkungen und Kontraindikationen.....	88

4.4	Beratung bei der Abgabe von Teriparatid und Parathormon	90
4.4.1	Wirkungsweise.....	90
4.4.2	Handelspräparate und Indikationen.....	91
4.4.3	Dosierung und Anwendungshinweise	91
4.4.4	Neben-, Wechselwirkungen und Kontraindikationen.....	95
4.5	Beratung bei der Abgabe von Strontiumranelat	97
4.5.1	Wirkungsweise.....	97
4.5.2	Handelspräparate und Indikationen.....	98
4.5.3	Dosierung und Einnahmehinweise	99
4.5.4	Neben-, Wechselwirkungen und Kontraindikationen.....	99
4.6	Beratung bei der Abgabe von selektiven Estrogen-Rezeptor-Modulatoren	101
4.6.1	Wirkungsweise.....	102
4.6.2	Handelspräparate und Indikationen.....	102
4.6.3	Dosierung und Einnahmehinweise	102
4.6.4	Neben-, Wechselwirkungen und Kontraindikationen.....	103
4.7	Beratung bei der Abgabe von RANK-L-Inhibitoren.....	104
4.7.1	Wirkungsweise.....	104
4.7.2	Handelspräparate und Indikationen.....	104
4.7.3	Dosierung und Anwendungshinweise	105
4.7.4	Neben-, Wechselwirkungen und Kontraindikationen.....	106
4.8	Beratung bei der Abgabe von Calcitonin	107
4.8.1	Wirkungsweise.....	108
4.8.2	Handelspräparate und Indikationen.....	108
4.8.3	Dosierung und Anwendungshinweise	108
4.8.4	Neben-, Wechselwirkungen und Kontraindikationen.....	110
4.9	Beratung bei der Abgabe von Hormonen	111
4.9.1	Wirkungsweise.....	111
4.9.2	Handelspräparate und Indikationen.....	111
4.9.3	Dosierung und Anwendungshinweise	112
4.9.4	Neben-, Wechselwirkungen und Kontraindikationen.....	114
4.10	Beratung bei der Abgabe von Fluoriden	115
4.10.1	Wirkungsweise.....	115
4.10.2	Handelspräparate und Indikationen.....	115
4.10.3	Dosierung und Einnahmehinweise	115
4.10.4	Neben-, Wechselwirkungen und Kontraindikationen.....	116

4.11	Beratung bei der Abgabe von Vitamin-D-Präparaten	118
4.12	Neue Therapieansätze	119

5 Beratung bei der Abgabe von Analgetika

5.1	Beratung bei der Abgabe von Paracetamol.....	120
5.1.1	Wirkungsweise.....	120
5.1.2	Handelspräparate und Indikationen.....	121
5.1.3	Dosierung und Anwendungshinweise	121
5.1.4	Neben-, Wechselwirkungen und Kontraindikationen.....	122
5.2	Beratung bei der Abgabe von Metamizol	124
5.2.1	Wirkungsweise.....	124
5.2.2	Handelspräparate und Indikationen.....	124
5.2.3	Dosierung und Anwendungshinweise	125
5.2.4	Neben-, Wechselwirkungen und Kontraindikationen.....	125
5.3	Beratung bei der Abgabe von NSAR.....	127
5.3.1	Wirkungsweise.....	127
5.3.2	Handelspräparate und Indikationen.....	127
5.3.3	Dosierung und Anwendungshinweise	128
5.3.4	Neben-, Wechselwirkungen und Kontraindikationen.....	129
5.4	Beratung bei der Abgabe von Opoiden	131
5.4.1	Wirkungsweise.....	131
5.4.2	Handelspräparate und Indikationen.....	131
5.4.3	Dosierung und Anwendungshinweise	131
5.4.4	Neben-, Wechselwirkungen und Kontraindikationen.....	134
5.5	Beratung bei der Abgabe von weiteren Analgetika und Ko-Analgetika	136
5.5.1	Wirkungsweise.....	136
5.5.2	Handelspräparate und Indikationen.....	136
5.5.3	Dosierung und Anwendungshinweise	137
5.5.4	Neben-, Wechselwirkungen und Kontraindikationen.....	138

6 Beratung bei der Abgabe von Supplementen

6.1	Zink	139
6.1.1	Handelspräparate und Indikationen.....	140
6.1.2	Dosierung und Einnahmehinweise	140
6.1.3	Neben-, Wechselwirkungen und Kontraindikationen.....	140

6.2	Magnesium	141
6.2.1	Handelspräparate und Indikationen.....	141
6.2.2	Neben-, Wechselwirkungen und Kontraindikationen.....	142
6.3	Vitamin B₁₂ und Folsäure	142
6.3.1	Handelspräparate und Indikationen.....	142
6.3.2	Dosierung und Anwendungshinweise	143
6.3.3	Neben-, Wechselwirkungen und Kontraindikationen.....	143
6.4	Vitamin K, Fluorid und Kieselsäure	144

7 Nichtmedikamentöse Therapiemaßnahmen

7.1	Ernährung	145
7.1.1	Calcium und Vitamin D	147
7.1.2	Nahrungsquellen für Zink, Vitamin K, Magnesium, Vitamin B ₁₂ und Folsäure	153
7.2	Bewegung/Physiotherapie	154
7.2.1	Wirkungsweise.....	154
7.2.2	Sportarten und Knochengesundheit.....	155
7.2.3	Knochenfreundliche Bewegungsabläufe.....	156
7.2.4	Physiotherapie	156
7.3	Physikalische Maßnahmen	157
7.3.1	Kälte- und Wärmeanwendungen	157
7.3.2	Interferenzstromtherapie	158

8 Hilfsmittel

8.1	Hüftprotektoren	159
8.2	Stützmieder und Orthesen	160
8.3	Weitere Alltagshilfsmittel	160

9 Pharmazeutische Dienstleistungen

9.1	Einnahmeplan	163
------------	---------------------------	-----