

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 |

12 Auf einen Blick

| | |
|--|------------|
| 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 |
| Frakturraten 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
- Kartoffelaufwurf 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

