



medi

Ratgeber Osteoporose

Eine Informationsbroschüre
für Patienten und Angehörige

medi. ich fühl mich besser.



Liebe Leserin, lieber Leser,

Osteoporose, auch Knochenschwund genannt, gehört zu den weitverbreiteten Volkskrankheiten unserer Zeit. Etwa 6,3 Millionen Deutsche sind an Osteoporose erkrankt.¹ Insbesondere Frauen ab dem 50. Lebensjahr sind davon betroffen. Häufig wird Osteoporose erst spät erkannt – wenn es bereits zu einem Wirbelkörperbruch gekommen ist. Die gute Nachricht: Es gibt wirkungsvolle Therapiemethoden, die Menschen helfen, ihren Alltag auch mit Osteoporose aktiv zu gestalten.

¹ Hadji P et al. Epidemiologie der Osteoporose: Bone Evaluation Study. Eine Analyse von Krankenkassen-Routinedaten. Deutsches Ärzteblatt Int 2013;110(4):52–57.

4

Osteoporose

Was ist Osteoporose?
Symptome
Risikofaktoren

6

Brüchige Knochen

Wie wirkt sich Osteoporose
auf den Körper aus?

8

Effektive Osteoporose Therapie

Wie kann Osteoporose behandelt werden?

9

Muskeln stärken – Körperhaltung verbessern

Wie wirken wirbelsäulenaufrichtende
Rückenorthesen?

10

Tipps für ein aktives Leben mit Osteoporose

Wie kann ich einem Fortschreiten
der Erkrankung vorbeugen?

11

Osteoporose-Gymnastik

Bewegung zur Kräftigung der Muskulatur
und Förderung der Mobilität

14

Ernährungstipps bei Osteoporose

Alles Gute für Ihre Knochen

15

Rezeptvorschläge bei Osteoporose

18

Wirbelsäulenaufrichtende Orthesen unterstützen die Therapie

19

Nachgewiesene Wirksamkeit

20

Dachverband Osteologie e. V. (DVO)

Leitlinie 2017

Kontakt zu Selbsthilfegruppen

22

Der Osteoporose-Erkennungstest

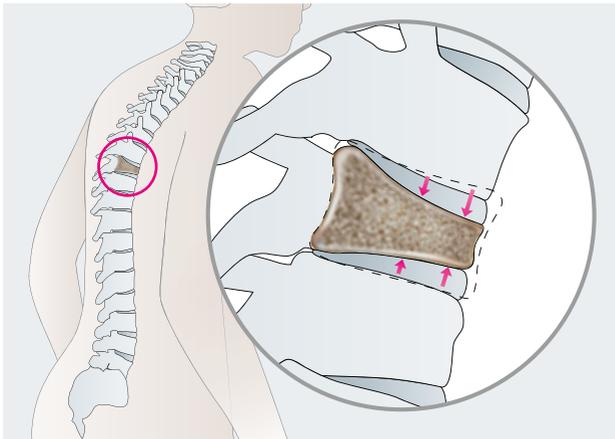
Osteoporose

Was ist Osteoporose?

Knochen sind echte architektonische Meisterwerke. Sie bestehen aus lebendigem Gewebe. Im Laufe unseres Lebens befinden sich die Knochen daher in einem fortlaufenden Umbauprozess.

Dieses Gleichgewicht verschiebt sich mit zunehmendem Alter. Es wird mehr Knochenmasse ab- als aufgebaut, vor allem bei Frauen ab dem 50. Lebensjahr. Die Ursachen hierfür sind unter anderem hormonell bedingt. Bis zu einem gewissen Maße gehört das zum natürlichen Alterungsprozess des Menschen.

Wenn es jedoch zu einem großen Ungleichgewicht zwischen Knochenabbau und -aufbau kommt und sehr viel mehr Knochenmasse abgebaut wird, spricht die Medizin von der stoffwechselbedingten Skeletterkrankung Osteoporose. Die Folgen zeigen sich unter anderem an der Wirbelsäule. Ursprünglich gesunde Wirbelkörper werden unter der Last des eigenen Körpergewichts brüchig und verlieren ihre Form. Eine besonders häufige Ausprägung eines Wirbelkörperbruchs ist zum Beispiel der sogenannte Keilwirbel.



Etwa 6,3 Millionen Deutsche sind an Osteoporose erkrankt. Insbesondere Frauen ab dem 50. Lebensjahr sind davon betroffen.

Jährlich kommen rund 885.000 Menschen hinzu.¹

Ein gesunder Wirbelkörper wird zum Keilwirbel.

Symptome

Bei Osteoporose verlieren die Knochen ihre Festigkeit. Sie werden porös, was zu Knochenbrüchen – besonders an Wirbelkörper, Oberschenkelhals und Unterarm – führen kann. Die Einbrüche des Wirbelkörpers können zu einer Fehlhaltung führen, der Rücken bildet einen sogenannten „Witwenbuckel“.

Weitere Symptome können ein Rückgang der Körpergröße oder starke, chronische Schmerzen im Bereich der Wirbelsäule sein.

Risikofaktoren

Bei Osteoporose unterscheidet man zwei verschiedene Formen, die primäre und die sekundäre Osteoporose. Die primäre Osteoporose umfasst zirka 95 Prozent aller Knochenschwund-Erkrankungen.

Risikofaktoren für die Ausprägung einer **primären Osteoporose** sind:



Geschlecht
(weiblich)



Alter



Familiäre
Veranlagung



Hormonstatus



Wenig
Bewegung



Lange
Bettlägerigkeit



Untergewicht



Ernährung
(z. B. Fast Food,
Softdrinks)



Konsum von
Alkohol, Kaffee,
Zigaretten

Eine **sekundäre Osteoporose** kann als Folge von bestimmten Vorerkrankungen oder als Nebenwirkung von Medikamenten entstehen.

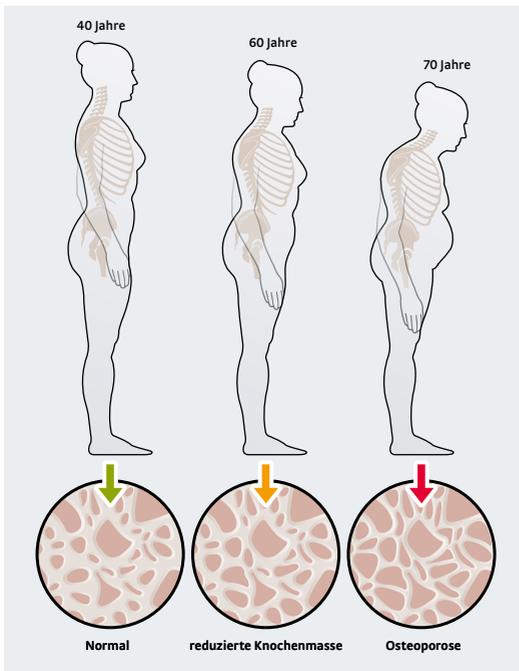
¹ Epidemiologie der Osteoporose: Bone Evaluation Study, Deutsches Ärzteblatt 2013;4:52ff.

Brüchige Knochen

Wie wirkt sich Osteoporose auf den Körper aus?

Durch die Einbrüche der Wirbel verliert die Wirbelsäule an Höhe und sinkt in sich zusammen. Die Brustwirbelsäule krümmt sich verstärkt nach vorne. Sichtbares Anzeichen für Osteoporose ist deshalb ein Rundrücken, auch Witwenbuckel genannt. Patienten verlieren an Körpergröße und die Arme erscheinen im Verhältnis zu lang. Viele Osteoporose-Patienten haben anhaltende Rückenschmerzen und sind weniger beweglich und weniger aktiv, was wiederum weiteren Knochen- und Muskelabbau verursacht.

Das Risiko eines durch Osteoporose bedingten Wirbelkörperbruchs steigt mit dem Alter. Ist es bereits zu einem Wirbelkörperbruch gekommen, kann die Wahrscheinlichkeit weiterer Brüche steigen. Rund die Hälfte aller Osteoporose-Patienten erleidet innerhalb von vier Jahren mindestens einen weiteren Bruch.¹



Ein Rundrücken (Witwenbuckel) kann ein sichtbarer Hinweis auf eine vorliegende Osteoporose sein.

¹ Hadji P et al. Epidemiologie der Osteoporose: Bone Evaluation Study. Eine Analyse von Krankenkassen-Routinedaten. Deutsches Ärzteblatt Int 2013;110(4):52–57.



Effektive Osteoporose-Therapie

Wie kann Osteoporose behandelt werden?

Eine wirksame Therapie der Osteoporose beruht auf mehreren Säulen – für jeden Patienten individuell.

Neben der Einnahme von Medikamenten spielen auch Ernährung und Bewegung beziehungsweise Physiotherapie eine große Rolle. Ergänzend empfiehlt der Dachverband Osteologie in seiner Leitlinie das Tragen von wirbelsäulenaufrichtenden Rückenorthesen.¹ Nach Wirbelkörperfrakturen helfen sie, den Oberkörper aufzurichten und Schmerzen zu lindern.

Es wurden zwei wirbelsäulenaufrichtende Rückenorthesen (Spinomed® und Spinomed® active) speziell zur Anwendung nach Wirbelkörperbrüchen entwickelt. Sie stärken die Muskulatur, richten den Oberkörper auf, wirken schnell und nachhaltig.^{2,3} Der kräftigende Effekt beginnt bereits am ersten Tag.



Film-Tipp

Das Video zeigt Ihnen die Wirkung wirbelsäulenaufrichtender Rückenorthesen.
<https://vimeo.com/595226441>

Weitere Informationen zum Thema Biofeedback finden Sie auf unserer Webseite:
medi.biz/biofeedback



¹ DVO. Prophylaxe, Diagnostik und Therapie der Osteoporose bei postmenopausalen Frauen und bei Männern 2017;196–201. Online veröffentlicht unter: http://dv-osteologie.org/uploads/Leitlinie%202017/Finale%20Version%20Leitlinie%20Osteoporose%202017_end.pdf (Letzter Zugriff 17.06.2021).

² Pfeifer M et al. Am J Phys Med Rehabil 2004;83(3):177–186.

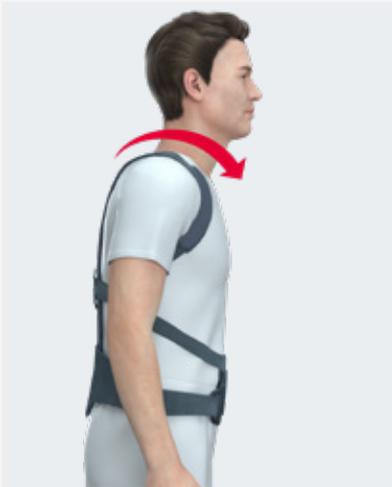
³ Pfeifer M et al. Am J Phys Med Rehabil 2011;90(10):805–815.

Muskeln stärken – Körperhaltung verbessern

Wie wirken wirbelsäulenaufrichtende Rückenorthesen?

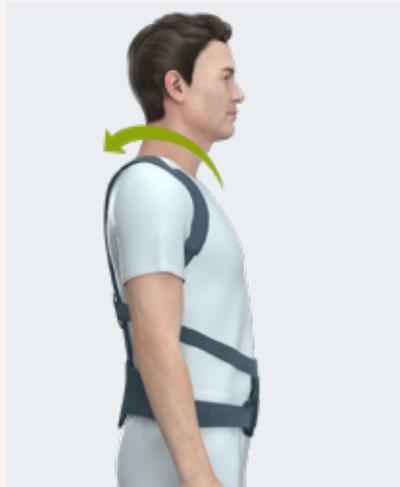
Spezielle wirbelsäulenaufrichtende Orthesen (z. B. Spinomed® und Spinomed® active) funktionieren nach dem Wirkprinzip **Biofeedback**.

Die zugelastischen Materialien und Gurte üben gemeinsam mit der Rückenschiene spürbare Zugkräfte auf den Becken- und Schulterbereich aus. Jedes Mal, wenn Sie in eine Fehlhaltung verfallen, erinnert Sie Ihre Orthese durch sanften Druck an eine aufrechte Körperhaltung.



Das Biofeedback-Prinzip erinnert an die korrekte Körperhaltung.

Das Ergebnis: Reflexartig spannen Sie die Muskulatur im Rumpfbereich an, völlig unbewusst. Dadurch richtet sich der Oberkörper mit eigener Kraft wieder auf. Dieser Vorgang beschreibt das Biofeedback-Prinzip.



Ihre Muskulatur wird gestärkt und der Oberkörper aufgerichtet.

Wirbelsäulenaufrichtende Orthesen von medi erinnern den Träger bei einer Fehlhaltung mit sanftem Druck an die richtige Haltung. Der Oberkörper richtet sich durch eigene **Muskelkraft** wieder auf. So sorgt eine Rückenorthese für eine aufrechte Haltung und fungiert zugleich als Trainingsgerät für die Rumpfmuskulatur.

Tipps für ein aktives Leben mit Osteoporose

Wie kann ich einem Fortschreiten der Erkrankung vorbeugen?

In Bewegung bleiben:

- Bleiben Sie körperlich aktiv und bewegen Sie sich Ihrem Gesundheitszustand angemessen. Diese Sportarten können sich für Osteoporose-Patienten eignen (fragen Sie Ihren Arzt, wenn Sie unsicher sind):



Wandern



Nordic Walking



Skilanglauf



Schwimmen



Tanzen

- Gehen Sie viel spazieren. Sonne fördert die Produktion von Vitamin D, das für den Knochenaufbau sehr wichtig ist.
- Bauen Sie mehr Aktivität in Ihren Alltag ein (Treppensteigen, kurze Strecken zu Fuß zurücklegen etc.).

Auf die Ernährung achten:

- Nehmen Sie Milchprodukte zu sich. Sie sind wichtig für die Vitamin-D- und Calcium-Versorgung.¹
- Essen Sie regelmäßig calciumreiches Obst (z. B. Brombeeren oder Himbeeren) und Gemüse (z. B. Fenchel, Brokkoli oder Kohl).
- Rauchen Sie nicht.

Die Balance halten:

- Ihr Gewicht sollte im Normalbereich liegen. Vermeiden Sie sowohl Über- als auch Untergewicht.
- Stehen, gehen und sitzen Sie möglichst aufrecht, mit erhobenem Kopf und geraden Schultern. Bleiben Sie dabei locker und beweglich.
- Sitzen Sie mit gerader Wirbelsäule, nehmen Sie die Schultern zurück, variieren Sie öfter die Sitzposition.
- Beseitigen Sie Stolperfallen in Ihrer Wohnung, um das Risiko von Stürzen zu reduzieren.

Osteoporose-Gymnastik

Bewegung zur Kräftigung der Muskulatur und Förderung der Mobilität

Nehmen Sie sich für die Übungen Zeit, arbeiten Sie langsam und mit geringer Kraft, legen Sie bei Bedarf Pausen ein. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, welche der Übungen für Sie geeignet sind. Die Übungen sind für Osteoporose-Patienten (mit osteoporotischer Wirbelkörperfraktur).

1. Übung: Aufrichten der Halswirbelsäule

Ziel: Haltungsschulung, Dehnung der Nackenmuskulatur

Ausgangsposition: aufrecht und hüftbreit hinter einen Stuhl stellen.

Übung: zwei Finger ans Kinn legen, mit dem Kinn den Kopf Richtung Rücken schieben, bis eine Dehnung der Nackenmuskulatur spürbar ist.

5 x 10 Sekunden halten



2. Übung: aus dem Sitz in den Stand

Ziel: Kräftigung der „Beinstrecker“

Ausgangsposition: aufrecht auf einen Stuhl setzen, Beine hüftbreit.

Übung: Füße etwas hinter den Stuhl ziehen, Oberkörper leicht nach vorne lehnen und aufstehen (eventuell am Stuhl abstützen), Blick nach vorne, in kleinen Schritten rückwärtsbewegen, bis die Beine die Stuhlkante erreichen, Gesäß langsam zum Stuhl senken (eventuell Stuhl greifen).

10 Wiederholungen



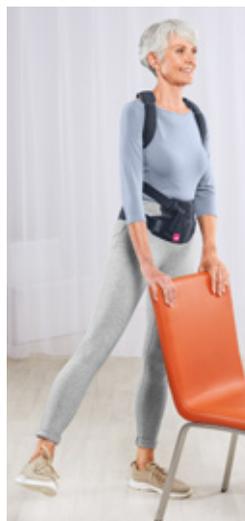
3. Übung: Bein seitlich heben

**Ziel: Kräftigung der
seitlichen Hüftmuskulatur**

Ausgangsposition: hinter einen Stuhl
stellen und an der Lehne festhalten.

Übung: Das gestreckte Bein seitlich
hochheben und achtsam wieder
senken. Der Oberkörper bleibt dabei
aufrecht.

10 Wiederholungen je Bein



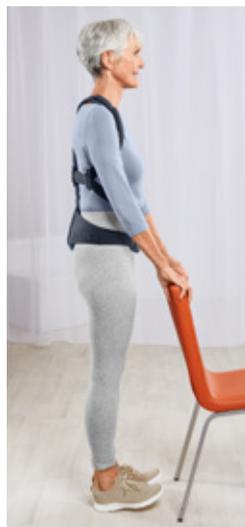
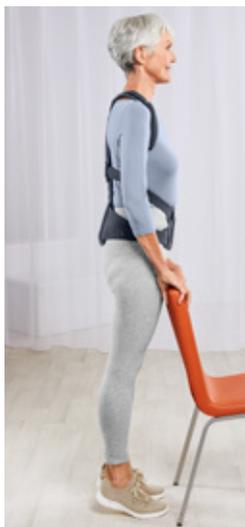
4. Übung: Fußwippe

**Ziel: Kräftigung der
Wadenmuskulatur und Fußheber
/ Stabilisation der Beinachse**

Ausgangsposition: hinter einen Stuhl
stellen.

Übung: Ferse langsam abheben
(dabei Knie nicht überstrecken),
Ferse wieder langsam absetzen,
Zehen heben, Zehen wieder senken.

10 bis 20 Wiederholungen



5. Übung: Zug zur Seite

Ziel: Kräftigung der Schultergürtel- und Rückenmuskulatur

Ausgangsposition: Arme schulterbreit nach vorne strecken und dabei ein Trainingsband festhalten.

Übung: gestreckte Arme zur Seite führen und dabei Band auf Spannung bringen (Hände möglichst auf Höhe der Schultern lassen).

10 Wiederholungen



6. Übung: Rudern im Sitz am Stuhl

Ziel: Kräftigung der Schultergürtel- und Rückenmuskulatur

Ausgangsposition: auf einen Stuhl setzen, Trainingsband mittig unter die Fußsohlen legen.

Übung: Enden des Trainingsband mit beiden Händen fassen und nach hinten ziehen, bis die Hände auf Höhe des Rumpfes sind („Ruderbewegung“).

10 bis 20 Wiederholungen



Ernährungstipps bei Osteoporose

Alles Gute für Ihre Knochen

Die Ernährung beeinflusst ganz wesentlich unsere Knochenstabilität. Eine vollwertige, ausgewogene und calciumreiche Ernährung mit Obst und Gemüse bildet die Grundlage für ein stabiles Knochengestüt. Gemüse und Obst enthalten viele Nährstoffe, unter anderem Vitamin K, C und B, Kalium, Magnesium, die auch am Knochenstoffwechsel beteiligt sind.

Täglicher Calcium-Bedarf 1.000 mg – Calcium liefert die Substanz für die Knochen

- Eine ausreichende Calcium-Zufuhr ist maßgeblich bei der Vorbeugung und Behandlung von Osteoporose. Denn: Calcium ist einer der Hauptbestandteile unserer Knochen: Ohne Calcium kann kein Knochenaufbau stattfinden.

Gemüse

- Brokkoli, Grünkohl, Rucola, Feldsalat

Milchprodukte

- Hartkäse, Joghurt, Milch, Buttermilch

Nüsse / Samen

- Sesam, Mandeln, Haselnüsse, Sonnenblumen-, Kürbiskerne

Pflanzliches Protein

- Hülsenfrüchte, Tofu, Lupine

Mineralwasser mit mindestens 150 mg Calcium pro Liter

Fisch

- Kaltwasser-Fische wie Hering, Makrele, Lachs liefern Vitamin D

Vitamin D fördert die Aufnahme von Calcium sowie den Einbau von Mineralstoffen in den Knochen

Fertigspeisen mit Konservierungsstoffen vermeiden.

Außerdem:

- Cola, Limonade, Alkohol, Schmelzkäse, Wurst, Schweinefleisch, salzreiche Lebensmittel
- Lebensmittel mit viel Oxalsäure wie Spinat, rote Beete, Rhabarber oder Schokolade können die Aufnahme von Calcium verringern.



Rezeptvorschläge bei Osteoporose

Frühstück

Bircher Müsli für 2 Personen

- 8 EL Vollkornhaferflocken
- 1 geriebener Apfel
- 10 g Mandeln
- Je 1 EL Leinsaat, Kürbis-, Sonnenblumenkerne
- 20 g Cranberrys getrocknet
- 2 Backpflaumen
- 2 – 3 EL Naturjoghurt
- 1 EL Leinöl
- 1 EL Honig
- Zimt, Vanille, frische Beeren, Apfel, Banane (je nach Saison und Wunsch)
- Je 1 EL Weizenkeime, Hagebuttenpulver, geröstete Erdmandelflocken, Hefeflocken



Die ersten 6 Zutaten in eine Schüssel geben, vermengen, mit Wasser bedecken, über Nacht einweichen lassen.

Am nächsten Tag Naturjoghurt, Leinöl, Gewürze, Süße hinzufügen und abschmecken, mit frischen Beeren / Obst je nach Saison verzieren. Optional mit Weizenkeimen, Hagebuttenpulver, gerösteten Erdmandelflocken und Hefeflocken aufpeppen.

Buchweizen-Frischkornmüsli

Variante: Buchweizen zwei Tage lang keimen lassen, am darauffolgenden Tag frische Beeren und Gewürze hinzufügen und alle anderen Zutaten je nach Wunsch hinzufügen.

Rezeptvorschläge bei Osteoporose

Hauptspeisen

Fruchtiger Brokkoli-Salat für 2 Personen

- 500 g Brokkoli
- 2 EL Sesamsamen
- 1 Lauchzwiebel
- 8 EL Olivenöl
- Saft von 1 Zitrone
- Kräutersalz, Pfeffer
- 1 EL Senf
- ½ Zwiebel



Die letzten 6 Zutaten im Mixer für Dressing fein pürieren, Sesam in einer Pfanne anrösten, Brokkoli in Röschen teilen und über Wasserdampf circa 3 Minuten dämpfen. Brokkoli mit Dressing vermengen, mit Sesam bestreuen. Optional ein Lachsfilet kurz anbraten und dazu reichen. Wer es fruchtiger mag, nimmt einen in kleine Stücke geschnittenen Flachpfirsich oder frische Beeren dazu.

Tip: Brokkoli in doppelter Menge dämpfen, so hat man für den nächsten Tag gleich eine Suppe:

Brokkoli-Cremesuppe

- 700 ml Gemüsebrühe
- 800 g Brokkoli
- 4 Kartoffeln
- Kräutersalz
- 1 Zwiebel
- Salz, Pfeffer, Muskat
- Optional: frische Kräuter, Walnüsse



Zwiebel fein schneiden, anbraten, Kartoffeln in Würfel schneiden, hinzufügen, mit Gemüsebrühe aufgießen, leicht köcheln lassen, Brokkoli hinzugeben, mit Salz, Pfeffer, Muskat abschmecken und fein pürieren. Frische Kräuter und 1 EL Walnüsse als Topping fein schneiden.

Zucchini-Carpaccio für 2 Personen

- 3 kleine grüne Zucchini
- 1 – 2 EL Bratöl (Olive)
- Salz, Pfeffer
- 8 schwarze Oliven
- 3 getrocknete Tomaten
- 1 TL Zitronensaft
- Basilikum
- 1 EL Zedernkerne
- 1 Büffelmozzarella



Zucchini in 0,5 cm dünne Längsscheiben hobeln, mit Bratöl (Olive) bestreichen und im Ofen bei 210 Grad circa 8 Minuten braten. Oliven, getrocknete Tomaten, Basilikum fein schneiden, über die fertigen Zucchinistreifen streuen, Zedernkerne rösten, über die Zucchinistreifen streuen und mit Mozzarella oder gehobeltem Parmesan anrichten.

Zucchini-Spaghetti

Variante: Zucchini als Spaghetti hobeln, kurz in etwas Bratöl (Olive) anbraten, Knoblauch fein schneiden und hinzufügen, mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz, Pfeffer würzen, 1 EL Mandelmus einrühren, restliche Zutaten wie oben. Dazu noch 250 g Emmer-Spaghetti kochen und mit den Zucchini-Spaghetti vermengen.



Wirbelsäulenaufrichtende Orthesen unterstützen die Therapie

Achten Sie im Alltag auf wichtige Details.

Ergonomisch vorgeformte Schultergurte und Greifhilfen am Bauchverschluss erleichtern Ihnen das An- und Ablegen.

Das Pivot-Gelenk entkoppelt die Rückenschiene vom Hüftgurt – für einen sicheren Sitz und hohen Tragekomfort in Bewegung.

Die Orthesen entfalten ihre Wirkung am besten, wenn Sie körperlich aktiv sind (zum Beispiel bei Spaziergängen).

Tragen Sie Ihre Orthese nicht im Liegen. Bei längeren Ruhepausen im Sitzen oder Liegen können Sie die Orthese ablegen.

Das regelmäßige Tragen der Orthese aktiviert die Muskulatur. Dadurch kann es zum sogenannten Muskelkater kommen. Wie bei sportlichen Betätigungen nehmen die Muskelschmerzen jedoch mit zunehmender Kraft ab und verschwinden schließlich ganz.

Tipps und Tricks zur Handhabung von wirbelsäulenaufrichtenden Orthesen im Alltag finden Sie auf unserer Webseite: www.medi.biz/spinomed-handling



Tipp – Tragedauer der Orthese

Gewöhnen Sie sich langsam an die Orthese. Das bedeutet, dass Sie die Orthese jeden Tag etwas länger tragen und die Muskulatur schonend trainieren. Als Einstieg genügt je nach individueller Konstitution schon eine ununterbrochene Tragedauer von circa 30 Minuten, die Sie allmählich auf ein bis zwei Stunden täglich steigern. Später können Sie die Orthese auch länger tragen.

Sollten trotz richtiger Anwendung anhaltende Muskelschmerzen auftreten, befragen Sie bitte Ihren Arzt.

Nachgewiesene Wirksamkeit

Die Wirksamkeit von zwei speziellen wirbelsäulenaufrichtenden Orthesen wurde in klinischen Studien nachgewiesen.^{1,2}

• Stärkere Muskulatur

Die Aktivierung der Rücken- und Bauchmuskulatur führt zu einem Trainingseffekt. Die Studien zeigen: Die Rücken- und Bauchmuskulatur wurden binnen sechs Monaten um bis zu **73 Prozent** bzw. um bis zu **58 Prozent** gekräftigt. Starke Muskeln machen Sie mobiler.

• Aufrechtere Haltung

Durch das Biofeedback-Prinzip richten Sie Ihren Oberkörper mit eigener Muskelkraft auf. Der sogenannte „Kyphosewinkel“, der die Krümmung der Brustwirbelsäule beschreibt, wird dadurch verringert (um bis zu **11 Prozent**).

• Weniger Schmerzen

Auch die Schmerzen werden durch die kräftigere Muskulatur und die aufrechtere Haltung deutlich gelindert. Patienten berichteten in den Studien von bis zu **47 Prozent** weniger Schmerzen.

• Leichtere Atmung

Dank der aufrechteren Körperhaltung und der kräftigeren Muskulatur können Sie wieder leichter durchatmen und haben mehr Kraft für die Aufgaben des Alltags.

• Sicherer Stand

Sie stehen deutlich sicherer. Die Schwankneigung wird nachweislich gesenkt (um bis zu **25 Prozent**). Das Risiko von Stürzen kann verringert werden.

¹ Pfeifer M et al. Am J Phys Med Rehabil 2004;83(3):177–186.

² Pfeifer M et al. Am J Phys Med Rehabil 2011;90(10):805–815.



Wirbelsäulenaufrichtende Orthese als Rucksack- oder Body-Variante

Dachverband Osteologie e. V. (DVO)

Leitlinie 2017

Der Dachverband Osteologie e. V. (DVO) empfiehlt in der aktuellen Leitlinie 2017 (zur Prophylaxe, Diagnostik und Therapie der Osteoporose bei postmenopausalen Frauen und bei Männern) ausdrücklich die Versorgung mit wirbelsäulenaufrichtenden Orthesen in der konservativen Osteoporose-Therapie.³

Die Leitlinie bezieht sich dabei erstmals auf die beiden klinischen Studien zu wirbelsäulenaufrichtenden Orthesen^{1,2}. Diese stärken nachweislich die Muskulatur im Rumpf- und Bauchbereich, lindern Schmerzen und steigern Ihre Mobilität. Zudem profitieren Sie von mehr Leistungsfähigkeit, können durch eine aufrechtere Haltung wieder freier durchatmen und gewinnen ein Plus an Lebensqualität.

Kontakt zu Selbsthilfegruppen

Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe bietet viele Vorteile.

Die Selbsthilfegruppe vereint in der Regel Gemeinschaft, aktives Training, Austausch zu gemeinsamen Interessen, Information zum Krankheitsbild und freundschaftlichen Rückhalt.

Sich gegenseitig motivieren

Durch die Gruppe erfahren Sie Beratung und persönliche Hilfe von Betroffenen für Betroffene und können sich gegenseitig austauschen. Das Miteinander muss sich nicht nur auf die Krankheit konzentrieren, gemeinsame Unternehmungen bieten Ihnen Abwechslung und Unterhaltung.

Der OSD, Osteoporose Selbsthilfegruppen Dachverband e. V. und der Bundesselbsthilfverband für Osteoporose e. V. widmen sich der Selbsthilfe und der Information zum Thema Osteoporose. Mithilfe der Verbände können Sie nach regionalen Selbsthilfegruppen suchen.

Kontakt: OSD: www.osd-ev.org, Telefon 03621 512581

BFO: www.osteoporose-deutschland.de, Telefon 0211 301314-0

³ DVO. Prophylaxe, Diagnostik und Therapie der Osteoporose bei postmenopausalen Frauen und bei Männern 2017;196–201. Online veröffentlicht unter: http://dv-osteologie.org/uploads/Leitlinie%202017/Finale%20Version%20Leitlinie%20Osteoporose%202017_end.pdf (Letzter Zugriff 17.06.2021).



Der Osteoporose-Erkennungstest

Welche Faktoren erhöhen die Wahrscheinlichkeit, an Osteoporose zu erkranken?

Osteoporose kann durch verschiedene Faktoren hervorgerufen werden, die wir in unbeeinflussbare und beeinflussbare Faktoren unterscheiden:

Unbeeinflussbare Faktoren

- Erbanlagen
- Alter

Beeinflussbare Faktoren

- Geringes Körpergewicht: Body-Mass-Index (BMI) unter 20
- Calcium- und / oder Vitamin-D-Mangel
- Rauchen / regelmäßiger Alkoholkonsum
- Geringe körperliche Aktivität

Mit unserem Test können Sie prüfen, ob bei Ihnen eine erhöhte Wahrscheinlichkeit besteht, an Osteoporose zu erkranken.*

Ihr Ergebnis

Risiko, an Osteoporose zu erkranken:
Niedrig (bis 19 Punkte)
Mittel (bis 29 Punkte)
Hoch (ab 29 Punkten)

Kreuzen Sie Zutreffendes an und addieren Sie anschließend die Punkte:

Ich bin über 50 Jahre alt	<input type="checkbox"/>	1
Ich bin über 65 Jahre alt	<input type="checkbox"/>	2
Ich wiege weniger als 10 kg unter Normalgewicht	<input type="checkbox"/>	2
Meine Körpergröße hat um mehr als 4 cm abgenommen	<input type="checkbox"/>	2
Ich treibe keinen Sport	<input type="checkbox"/>	1
Ich habe einen bewegungsarmen Beruf	<input type="checkbox"/>	1
Ich bin immobil (lange Bettlägerigkeit)	<input type="checkbox"/>	3
Ich rauche mehr als 10 Zigaretten pro Tag	<input type="checkbox"/>	1
Ich trinke mehr als 2 alkoholische Getränke pro Tag	<input type="checkbox"/>	1
Ich trinke mehr als 4 Tassen Kaffee pro Tag	<input type="checkbox"/>	1
Ich trinke täglich süße Softdrinks (Cola etc.)	<input type="checkbox"/>	3
Ich nehme wenig Milch und Milchprodukte zu mir	<input type="checkbox"/>	1
Ich esse viel Fast Food	<input type="checkbox"/>	1
Ich habe direkte Verwandte mit Osteoporose	<input type="checkbox"/>	1
Ich habe direkte Verwandte mit osteoporosebedingten Brüchen	<input type="checkbox"/>	2
Ich hatte meine Regelblutung weniger als 30 Jahre	<input type="checkbox"/>	1
Bei mir setzte die Regelblutung länger aus	<input type="checkbox"/>	1
Ich bekam eine Chemotherapie	<input type="checkbox"/>	4
Ich hatte eine Kortisonbehandlung	<input type="checkbox"/>	3
Ich hatte eine Magenresektion	<input type="checkbox"/>	4
Bei mir liegt ein Mangel an Sexualhormonen vor	<input type="checkbox"/>	1
Ich habe eine Schilddrüsenüberfunktion	<input type="checkbox"/>	1

* Hinweis: Dieser Fragebogen ersetzt nicht den persönlichen Arztkontakt oder die ärztliche Diagnose.

Therapie mit medizinischen Hilfsmitteln



Wissenswertes für alle Patienten und Interessierten: Unter www.medi.de finden Sie allgemeine Informationen zu Krankheitsbildern, Therapie-Möglichkeiten und Produkten.

Broschüren und Patientenratgeber

Weiterführende Informationen bieten Ihnen spezielle Themenratgeber – schnell, kostenlos und umweltschonend heruntergeladen unter: medi.biz/werbemittel

Alternativ senden wir Ihnen die Infomaterialien gerne in gedruckter Form.

Ich bestelle Broschüren zu den Themen:

Venen- und Ödemtherapie

- Allgemeine Informationen zu Venenleiden
- Venentherapie für Männer und Frauen
- Venentherapie bei gleichzeitig vorliegendem Diabetes
- Schwangerschaftsratgeber
- Allgemeine Informationen zu Lymph- und Lipödem
- Therapiebegleiter Lymph- und Lipödem
- Therapiebegleiter chronische Wunden / offene Beine
- An- und Ausziehen von Kompressionsstrümpfen
- Hautpflege für Kompressionsstrumpf-Träger

Kompressionsstrümpfe für venengesunde Beine

- mj-1 Strümpfe für schöne und vitale Beine
- Reisestrümpfe / Reise-Thromboseprophylaxe

Orthopädische Hilfsmittel

- Ratgeber Osteoporose
- Ratgeber Rückentherapie
- Ratgeber Schulter
- Ratgeber Knieschmerz
- Ratgeber Kniearthrose
- Ratgeber Patellaspitzenyndrom
- Orthopädische Einlagen

Sport

- CEP Sport-Strümpfe
- Sport-Bandagen

Newsletter

Unser Newsletter *medi post* informiert Sie regelmäßig kostenlos über Produkt-Neuheiten und gibt interessante Tipps zu Venenleiden, Arthrose, Osteoporose oder Rückenschmerzen.

medi. ich fühl mich besser.

Meine Adresse

Frau Herr

Name

Vorname

Straße und Hausnummer

PLZ und Ort

E-Mail*

Geburtsjahr**

* Pflichtfeld bei Newsletter / Informationen per E-Mail
** Optional

Ja, ich möchte **Informationsmaterial** bestellen:
 per Post / per E-Mail

Ja, ich melde mich zum **medi post Newsletter** an:
 per Post / per E-Mail

Ja, ich stimme einer regelmäßigen Zusage von **personalisierten Produkt-Informationen** per Post zu.

Datenschutzhinweis:

medi verarbeitet meine personenbezogenen Daten im Rahmen der Informationsmaterial-Bestellung bzw. der Newsletter-Abwicklung. Dies betrifft den medi post Newsletter und eventuell weitere, personalisierte Produkt-Informationen. medi gibt meine Daten nicht an unberechtigte Dritte weiter. Mir ist bekannt, dass ich meine Einwilligung jederzeit gegenüber medi ohne Angabe von Gründen mit Wirkung für die Zukunft widerrufen kann. Weitere Datenschutzhinweise unter www.medi.de/datenschutzhinweise

Datum, Unterschrift

0032018 / 11.2021

Das Porto
übernimmt
medi für Sie!

Deutsche Post
ANTWORT



medi GmbH & Co. KG
Verbraucherservice
Medicusstraße 1
95448 Bayreuth

Können wir noch mehr für Sie tun?

Unser Service-Team ist für Sie da:

Hotline +49 921 912-750

Montag bis Donnerstag 8.00 bis 17.00 Uhr

Freitag 8.00 bis 14.00 Uhr

Oder per E-Mail: verbraucherservice@medi.de

Diese Info-Broschüre ist ein Werbemittel
der Firma medi und richtet sich direkt
an den Patienten / Endverbraucher.

medi GmbH & Co. KG
Medicusstraße 1
95448 Bayreuth
Germany
www.medi.de



32018/11.2021