

Osteoporose – die Volkskrankheit der 50+Generation

Patienten wollen mehr Mitsprache und Mitbestimmung – und brauchen dazu objektive Information. Osteoporose-Patienten können sich jetzt über den neuesten Stand der Prävention- und Therapiemöglichkeiten informieren.

Eigenverantwortung und Patientenempowerment sind derzeit häufig gebrauchte Schlagworte der Gesundheitsstrategien.

Die Zeiten als Patienten passive und abhängige Empfänger einer medizinischen Behandlung waren, sind endgültig vorbei. Patienten wollen in Therapieentscheidun-

gen eingebunden werden und fordern Hintergrundinformationen über alle Aspekte ihrer Erkrankung.

Doch woher können Normalbürger objektive Informationen beziehen?

Die Hauptansprechpartner sind weiterhin die Hausärzte, gefolgt von den Spezialisten und den Apothekern,



das zeigt eine Eu-weite Studie zum Thema „Der informierte Patient“.

Besonders bei chronischen Erkrankungen, wie z.B. bei der Osteoporose ist eine enge Zusammenarbeit von Arzt und Patient wichtig für den Erfolg einer Behandlung. Bei dieser Erkrankung ist aber auch der „Eigenanteil“ des Patienten besonders groß. Denn die medikamentöse Therapie ist nur eine von sechs Säulen einer Osteoporose-Behandlung. Die vielzitierte Änderung des Lebensstils ist hier sowohl zur Prävention als auch für Betroffene enorm wichtig.

Osteoporose – die Volkskrankheit der 50+Generation

Die Osteoporose gehört laut WHO zu den zehn wich-

tigsten chronischen Erkrankungen unserer Zeit. Derzeit sind weltweit 250 Millionen Menschen betroffen, allein in Österreich gibt es 700.000 Osteoporose-Patienten – wobei die meisten über 50 Jahre alt sind. Da die Menschen immer älter werden, wird die Krankheit zunehmend an Bedeutung gewinnen und unser Gesundheitssystem durch wachsende Kosten belasten.

Leider sind wir uns der Bedeutung der Krankheit Osteoporose nicht bewusst. Wie auch bei Diabetes, Bluthochdruck und Fettstoffwechselstörungen wissen viele Menschen lange nichts von ihrer Erkrankung. Osteoporose wird oft erst dann wahrgenommen, wenn Komplikationen in Form von Knochenbrüchen auftreten. Denn erst die Brüche verursachen Schmerzen, vorher kann die

Krankheit jahrelang unmerkelt voran schreiten.

Wirbelkörperbrüche führen durch die äußerlich für jedermann sichtbaren körperlichen Veränderungen (z. B. Rundrücken, im Volksmund auch „Witwenbuckel“ genannt) zur Stigmatisierung und oft zur sozialen Isolation. Nach Schenkelhalsfrakturen erreichen nur 50 % der Betroffenen wieder den Mobilitäts- und Gesundheitsstatus, den sie vor der Fraktur hatten. 30 % bleiben behindert und 20 % sterben sogar an den Folgen. Älter werden in Würde und mit Mobilität ist für viele Osteoporosepatienten nicht möglich.

Osteoporose – Information ist besonders wichtig

Es ist daher von großer Bedeutung, die Bevölkerung über das Osteoporoserisiko und über Präventionsstrategien aufzuklären, mit denen die Risikogruppen auch selbst Vorsorge tragen können. Es muss alles getan werden, damit Osteoporose verhindert wird. Es muss aber auch dafür Sorge getragen werden, dass Betroffene die Möglichkeit einer rechtzeitigen Diagnose und adäquaten Therapie erhalten.

Die Osteoporose-Selbsthilfe- und Patientenorganisationen Österreichs, Deutschlands und der Schweiz haben sich zu einem länderübergreifenden Kompetenznetzwerk zusammen geschlossen und wollen so eine bessere Versorgung der Betroffenen und eine Aufklärung der Bevölkerung erreichen.

Der Dachverband deutschsprachiger patientenorientierter Osteoporose Pa-

tientenverbände (DOP), hat jetzt eine Osteoporose-Patientenleitlinie herausgegeben, die ein bedeutender Schritt in Richtung Patienteninformation ist.

Die Patienten-Leitlinie wendet sich an drei Gruppen von Personen, bei denen die Osteoporose besonders häufig ist:

offizielle Empfehlung aller wissenschaftlichen und patientenorientierten Organisationen, die sich im deutschsprachigen Raum mit dem Thema der Osteoporose befassen. Sie beruht auf den wissenschaftlichen Ärzteleitlinien des DVO und wurde für Patienten verständlich aufbereitet und ergänzt.

- Ausreichende Versorgung mit Vitamin D
- Vermeidung von Rauchen und Untergewicht

Regelmäßige körperliche Aktivität

Auch über die viel diskutierte Rolle der Hormone und der Hormonersatztherapie gibt es ein klares Statement der Spezialisten.

Anhand einer Checkliste können Interessierte jedoch feststellen, ob sie trotz einer knochengesunden Lebensweise gefährdet sind.

Neben ausführlichen Informationen über Möglichkeiten einer medikamentösen Behandlung gibt es auch zu den anderen Säulen der Osteoporose-Therapie wie: Sturzprophylaxe, Ernährung, Bewegung, Selbsthilfe und Maßnahmen nach Knochenbrüchen klare Richtlinien.

Die Osteoporose-Patientenleitlinie kann in Österreich über die Aktion gesunde Knochen, Tel: 0316-48 32 48, Fax: 0316- 47 42 66 oder per e-mail unter osteoporose@gmx.at bestellt werden. Im Internet finden Sie die Leitlinie unter www.osteoporose.cc und unter www.osteoporose-dop.org

Calcium und Magnesium in CalMagVital

*Zwei Spurenelemente
auf dem Weg zur Gesundheit*



Starke Knochen sind in jedem Alter das Rüstzeug für ein gesundes Weiterkommen. Das Spurenelement Calcium ist für die notwendige Knochenbildung und Knochendichte verantwortlich. Der Mineralstoff Magnesium als Gegenspieler kräftigt Muskeln, vor allem den Herzmuskel und stärkt die Nerven. Apfelessig fördert die Aufnahme dieser Elemente.

CalMagVital enthält diese drei Vitalstoffe und hilft, den täglichen Bedarf an Calcium und Magnesium zu decken.

CalMagVital erhalten Sie in Apotheken.

Nähere Informationen:

Apotheker Szczepanski, Telefon 02612/42 33 98

ENDLICH: Die Calcium + Vitamin D3 Tablette zum Schlucken!

Mineralstoff- & Vitaminpräparat

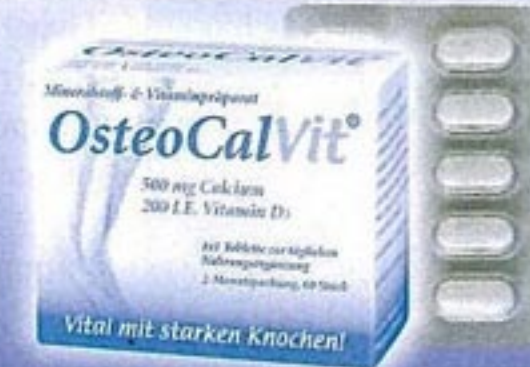
OsteoCalVit®

500 mg Calcium
200 I.E. Vitamin D3

- Praktische und kostengünstige 2-Monatspackung
- Kein Zucker oder Süßstoffe
- Kalorienarm
- Keine künstlichen Aromen
- Lactose- und Glutenfrei
- Geeignet für Diabetiker und Vegetarier

OsteoCalVit®
60 Tabl.: € 8,50
(unv. empf. VKP)

Jetzt exklusiv in
Ihrer Apotheke



Info: www.osteocalvit.com

Vital mit starken Knochen

- Frauen nach den Wechseljahren,
- Männer und Frauen im höheren Lebensalter und
- Männer und Frauen mit einer chronischen Glucocorticoid (Cortison)-Behandlung.

Diese Osteoporose Patienten-Leitlinie ist die

Vorbeugung kann Osteoporose verhindern – Lebensstiländerung das Leben erleichtern

Ein Kapitel ist der Vorbeugung gewidmet und unterteilt den Begriff „Knochengesunde Lebensweise“ wie folgt:

- Ausreichende Versorgung mit Kalzium

