

Wie kann Schlimmeres vermieden werden?

Ist bereits eine Osteoporose vorhanden, geht es darum, weitere Frakturen zu vermeiden. Dazu sollte die mit dem behandelnden Arzt abgesprochene *medikamentöse Therapie* eingehalten werden.

Für den Knochenmasseaufbau können Fluoride + Calcium eingesetzt werden. Gegen den Knochenmasseabbau werden Östrogene, Calcitonin oder Vitamin-D-Metabolite verordnet.

Weiterhin ist es wichtig, durch eine *gezielte Gymnastik* und andere geeignete sportliche Aktivitäten die Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer zu trainieren, um Stürze mit Frakturfolge zu vermeiden. Chronische Schmerzen, bedingt durch Muskelverspannung, können damit ebenfalls beseitigt werden.

Eine ausgewogene, vollwertige *Ernährung* kann therapieunterstützend sein.

Medikamente, die den Knochenstoffwechsel negativ beeinflussen, sollten, soweit möglich, nicht eingenommen werden (Cortison, Antibiotika, Laxantien, Heparin, Tamoxifen).

Besondere Bedeutung hat auch die *Unfallverhütung*, vor allem im eigenen Haushalt. Dazu gehört die Beseitigung von Unfallquellen wie lose Teppiche und Brücken oder rutschige Unterlagen in der Badewanne (siehe Checklisten).

Kuratorium Knochen- gesundheit e.V.

Leipziger Straße 6
74889 Sinsheim
Tel. 07261/63174
<http://www.osteoporose.org/>

Osteoporose-Gesellschaft München e.V.

Allgäuer Straße 87
81475 München
Tel. 089/7551168

Wichtige Adressen

Bundesselbsthilfeverband Osteoporose e.V.

Kirchfeldstraße 149
40215 Düsseldorf
Tel. 0211/319165
<http://www.bfo-nrw.de/>

Informationsbüro Knochengesundheit e.V.

Postfach 1337
51588 Nümbrecht
Tel. 02293/3775