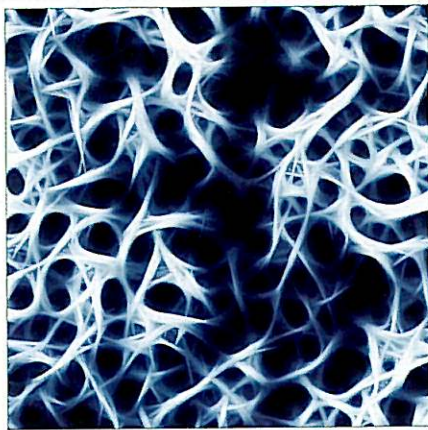


Brüchige Knochen Altersbedingte Osteoporose



Der menschliche Körper baut bis ins vierte Lebensjahrzehnt Knochensubstanz auf. Etwa im Alter von 35 Jahren ist die Spitze erreicht und man verfügt über die höchste Knochendichte. Danach überwiegt bei jedem Menschen zunehmend der Abbau der Knochenmasse.

Nach dem 40. Lebensjahr baut der Körper die Gesamtknochenmasse um jährlich etwa eineinhalb Prozent ab, was in diesem Rahmen normal ist. Erst wenn der Körper mehr Knochensubstanz abbaut, sprechen die Mediziner vom Krankheitsbild der

Osteoporose. Die Knochen werden von innen her porös, verlieren ihre Stabilität und brechen schon bei geringsten Belastungen.

Lange ohne Beschwerden

In den meisten Fällen kann man eine Osteoporose im Frühstadium nicht erkennen, auch deshalb weil eine Osteoporose, solange nur eine verminderte Knochenmasse vorliegt, wenig Beschwerden macht. Allerdings kommt es im Krankheitsverlauf häufig zu Knochenbrüchen und Verformungen der Knochen, wobei starke Schmerzen auftreten können. Auch Wirbelkörper können brechen, leider werden diese Beschwerden vom Arzt oft nicht als solche definiert. Am häufigsten treten Brüche an Knochen auf, die einer relativ hohen Belastung ausgesetzt sind. So sind vor allem Knochen im Bereich der Hüfte, Unterarm, Oberschenkelhals oder im Bereich der Wirbelsäule betroffen. In weit fortgeschrittenen Stadien der

Osteoporose kann bereits ein einfacher Husten Rippenbrüche verursachen.

Ursachen

Die Ursachen für Osteoporose sind vielfältig. Neben genetischer Veranlagung sind Frauen nach den Wechseljahren deshalb besonders gefährdet, weil die Östrogenproduktion eingestellt wird. Östrogen hat die Aufgabe, die Knochen zu schützen. Auch Männer können im Alter an Osteoporose erkranken, wenn es zu einem Mangel des männlichen Geschlechtshormons Testosteron kommt. Ausschlaggebend über den Ausbruch der Erkrankung ist ebenfalls das Ernährungsverhalten. So begünstigen eine kalziumarme und eine mangelnde Versorgung an Vitamin D Osteoporose.

Knochengesunde Ernährung

Bereits in der Jugend kann man viel dafür tun, dass die Knochen lange

Anzeige

Größe zeigen

Die elektronische Leselupe MANO vergrößert Geschriebenes bis zu 20-fach und unterstützt Sie beispielsweise beim Lesen von Fahrplänen oder Ausfüllen von Überweisungsträgern.

Verschiedene Zusatzfunktionen wie kontrastverstärkende Farbmodi, die integrierte Beleuchtung oder die Speichermöglichkeit von bis zu drei Schnappschüssen verbessern Ihren Lesekomfort um ein Vielfaches.

Weitere Informationen erhalten Sie unter

Tel. 0 18 05-54 56 65 Festnetzpreis 1,4 ct/min, Mobilfunkpreis max. 42 ct/min

www.wieder-lesen-koennen.de



REINECKER
REHA-TECHNIK