

GESUNDHEITS-TIPP

Starke Knochen für ein aktives Leben

Knochen sind das stille Fundament des Körpers – sie tragen, schützen und stabilisieren. Doch was passiert, wenn diese unsichtbare Kraft nachlässt? Osteoporose entwickelt sich oft unbemerkt, bis plötzliche Brüche oder Schmerzen die nachlassende Stabilität der Knochen offenbaren. Die gute Nachricht: Mit der richtigen Vorsorge und gezielten Maßnahmen lässt sich viel tun, um die Knochen zu schützen und ihre Kraft zu erhalten. Bewegung, Ernährung und ein bewusster Lebensstil spielen dabei eine entscheidende Rolle.

Osteoporose ist eine systemische Erkrankung, bei der das Verhältnis zwischen Knochenaufbau und -abbau gestört ist. Die Knochen verlieren an Dichte und Stabilität, was das Risiko von Knochenbrüchen erheblich erhöht. Besonders betroffen sind die Wirbelsäule, das Becken und die Hüfte.

Die Hauptursache von Osteoporose ist das fortschreitende Alter. Im Laufe des Lebens baut der Körper ab dem 30. Lebensjahr Knochenmasse ab. Besonders Frauen nach der Menopause sind gefährdet, da der sinkende Östrogenspiegel den Knochenschwund beschleunigt. Weitere Risikofaktoren umfassen:

- Genetische Veranlagung
- Mangel an Bewegung und ein sitzender Lebensstil
- Kalzium- und Vitamin-D-Mangel
- Rauchen & Alkohol
- Langzeitmedikamente wie Kortison

Osteoporose entwickelt sich oft schleichend und bleibt lange Zeit unbemerkt. Frühzeitig zeigt sie keine eindeutigen Symptome. Später können jedoch folgende Anzeichen auftreten:

- Rückenschmerzen, bedingt durch Wirbelbrüche
 - Verlust an Körpergröße, durch das Einsinken der Wirbelkörper
 - Gekrümmte Haltung, eine sogenannte Kyphose bzw. ein Rundrücken
 - Häufige Knochenbrüche, besonders im Bereich der Hüfte, des Handgelenks oder der Wirbelsäule
- Wenn diese Symptome auftreten, sollte eine ärztliche Abklärung erfolgen, um eine Knochendichtemessung vorzunehmen.

PRÄVENTION: WIE KANN MAN OSTEOPOROSE VORBEUGEN?

1. Kalziumreiche Ernährung

Kalzium ist ein zentraler Baustein für gesunde Knochen. Täglich sollten etwa 1000 mg Kalzium aufgenommen werden. Milchprodukte, grünes Blattgemüse und angereicherte Lebensmittel sind gute Kalziumquellen. Oft müsse Nahrungsergänzungsmittel zugeführt werden, da die Menge nicht erreicht wird.

2. Vitamin D durch Sonnenlicht

Vitamin D hilft dem Körper, Kalzium aufzunehmen. Etwa 15 Minuten Sonneneinstrahlung täglich reichen aus, um ausreichend Vitamin D zu bilden. In den Wintermonaten oder bei Mangelerscheinungen können Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll sein.

sein.

3. Regelmäßige Bewegung

Sportarten wie Gehen, Wandern oder leichtes Krafttraining stärken die Knochen. Besonders effektiv sind Aktivitäten, bei denen das Körpergewicht getragen wird, wie zum Beispiel Tanzen oder Treppensteigen. Auch Gleichgewichtsübungen wie Tai Chi helfen, Stürze zu verhindern.

4. Rauchstopp und moderater bis kein Alkoholkonsum

Rauchen schwächt die Knochen und beschleunigt den Knochenschwund. Ein Rauchstopp ist daher ein wichtiger Schritt zur Prävention. Auch Alkohol sollte nur in Maßen oder gar nicht konsumiert werden, um die Knochengesundheit nicht zu gefährden.

BEHANDLMÖGLICHKEITEN: WAS TUN BEI OSTEOPOROSE?

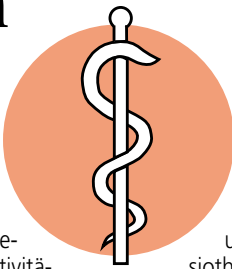
Wenn Osteoporose diagnostiziert wird, können verschiedene Behandlungsansätze in Betracht gezogen werden.

1. Medikamentöse Therapie

Verschiedene Medikamente, wie z. B. Bisphosphonate, werden eingesetzt, um den Knochenabbau zu verlangsamen und das Risiko von Knochenbrüchen zu senken. Diese Medikamente helfen, die Knochendichte zu erhalten oder zu erhöhen. Sie sollten unter ärztlicher Aufsicht eingenommen werden, da sie Nebenwirkungen haben können.

2. Kalzium- und Vitamin-D-Präparate

Wenn eine ausreichende Zufuhr über die Nahrung nicht gewährleistet ist, können Kalzium- und Vita-



min-D-Präparate verschrieben werden, um die Knochengesundheit zu unterstützen.

3. Physiotherapie

Gezielte Übungen unter Anleitung eines Physiotherapeuten helfen, die Muskulatur zu stärken und das Gleichgewicht zu verbessern. So können Stürze und damit verbundene Frakturen vermieden werden.

WELCHE BEWEGUNGEN SIND BEI OSTEOPOROSE ZU VERMEIDEN?

Patienten mit Osteoporose sollten bestimmte Bewegungen und Aktivitäten vermeiden, um das Risiko von Knochenbrüchen zu reduzieren. Dazu gehören:

- Schweres Heben, da sie die Wirbelsäule belasten können
- Plötzliche Drehbewegungen, um Wirbelbrüche zu vermeiden
- Springen oder Rennen auf hartem Untergrund, um die Belastung auf die Knochen zu reduzieren

WELCHE SPORTARTEN STÄRKEN DIE KNOCHEN?

Sport ist ein wichtiger Faktor zur Stärkung der Knochendichte. Besonders hilfreich sind:

- Krafttraining und Übungen mit leichten Gewichten fördern den Knochenaufbau.
- Tanzen und Wandern stärken vor allem die Bein- und Hüftknochen.
- Yoga und Pilates helfen, die Flexibilität und das Gleichgewicht zu verbessern, was wiederum das Sturzrisiko senkt.

Gesunde Grüße aus den Pinguin-Apotheken



Joerg Ortmann, Inhaber der Pinguin-Apotheken, gibt Gesundheitstipps.

Gefahrenquelle Knopfzellen

Verschluckte Batterien können bei Kleinkindern zu schweren Gesundheitsschäden führen.

Sei es die Lichterdekoration oder das Kinderspielzeug: Gerade in der Weihnachtszeit werden viele Produkte zum Schmücken und Verschenken verwendet, die mit Batterie-Knopfzellen betrieben werden. Doch Vorsicht: Damit steigt das Risiko, dass Kinder diese in die Hände bekommen und beim spielerischen Ausprobieren verschlucken. Bleibt die Knopfzelle dabei in der Speiseröhre stecken, drohen schwere Schleimhautschädigungen.

Knopfzellenbetriebene Geräte sind in der Weihnachtszeit allgegenwärtig. Spielzeug mit Knopfzellen, das in der EU in Verkehr gebracht wird, muss so gesichert sein, dass kein direkter Zugriff auf die Knopfzelle möglich ist. Aber auch LED-Teelichter, Weihnachtsbeleuchtung, Grußkarten mit Musik und Fernbedienungen für die Beleuchtung enthalten häufig Knopfzellen, die nicht in die Hände von Kindern gelangen dürfen. Auch bei der Lagerung von neuen und gebrauchten Knopfzellen sollten Eltern darauf achten, dass alle Knopfzellen für Kinder unzugänglich aufbewahrt werden. Das gilt auch für vermeintlich leere Batterien.

Oft wird das Verschlucken einer Knopfzelle zuerst nicht bemerkt. Besonders gefährlich ist es, wenn diese in der Speiseröhre stecken bleibt. Durch den Kontakt mit der feuchten Schleimhaut fließt Strom. An der Grenzfläche zwischen Knopfzelle und Schleimhaut entstehen Hydroxidionen, die zu schweren Verätzun-

gen führen können. Ein erhöhtes Risiko besteht für Kleinkinder durch große Knopfzellen ab 20 Millimeter, da ein Steckenbleiben in der engen Speiseröhre besonders wahrscheinlich ist. Dr. med. Katja Schwarzenhölzer von der AOK NordWest warnt eindringlich vor den Verschluckungsfolgen von Knopfzellen: „Bleibt die Knopfzelle in der Speiseröhre stecken, treten oft zunächst keine Symptome oder nur leichtes Unwohlsein auf. Nach einigen Stunden stellen sich Erbrechen, Appetitlosigkeit, Fieber oder Husten ein. Im weiteren Verlauf kommt es zunehmend zu Gewebeschäden an der Kontaktstelle zwischen Knopfzellen und Speiseröhre, die zu Blutungen und zum Absterben von Gewebe führen können. Als Spätfolge kann sich die Speiseröhre narbig verengen. In seltenen Fällen können diese Komplikationen sogar tödlich sein.“

Je stärker die Batterie aufgeladen ist und je länger die Knopfzelle in der Speiseröhre verbleibt, desto größer können die gesundheitlichen Schäden sein. Wenn die Knopfzelle die Speiseröhre passiert hat, können dennoch Komplikationen auftreten, zum Beispiel durch zuvor beschädigte Knopfzellen. Dabei können giftige Substanzen austreten, die das Gewebe schädigen. In der Klinik kann entschieden werden, ob die Knopfzelle entfernt werden muss oder die natürliche Ausscheidung abgewartet werden kann.

ANZEIGE

Harter Stuhl: Was hilft wirklich?



Sie können nicht regelmäßig auf die Toilette gehen und wenn es doch mit dem Stuhlgang klappt, ist er schmerzhaft und langwierig? Mit der richtigen Ballaststoffkombination kann man gegensteuern.

Wiederkehrende Verstopfung zählt mittlerweile zu den häufigsten Verdauungsbeschwerden überhaupt. Interessanterweise sind hauptsächlich Frauen betroffen. Denn neben Stress oder einer Einnahme von Medikamenten können auch die natürlichen Hormonschwän-

kungen während des Zyklus die Darmprobleme begünstigen. Aber auch das Unterdrücken des Stuhlgangs z.B. im Berufsalltag fördert Verstopfungen. Letzteres betrifft auch Kinder ab dem Schulalter, die in der Schule oft aus Scham nicht auf die Toilette gehen.

Wie gegensteuern?

Die gute Nachricht ist, dass man in den meisten Fällen die Darmtätigkeit selbst wieder anregen kann. Nämlich mit einer ausreichenden Flüssigkeits- und Bal-

laststoffzufuhr. Kein Wunder also, dass man in Apotheken, Drogerien sowie im Internet ein immer größeres Angebot an Ballaststoffprodukten findet. Durch deren natürlichen Quelleffekt können sie sanft die Darmbewegung anregen und sorgen gleichzeitig wieder für eine normale Stuhlkonsistenz. Für die Produktauswahl ist jedoch wichtig zu wissen: Einzelne Ballaststoffe sind zwar gut, aber den weitaus besten Effekt erzielt man mit einem Kombinations-Präparat. So zeigt etwa eine groß angeleg-

te Studie, dass mit einer Ballaststoffkombination eine deutlich höhere Verbesserung der Stuhlkonsistenz erreicht werden kann als mit einem einzelnen Ballaststoff.¹

Wirksame 5-fach-Kombination

Genau hier setzt das neue Ballaststoff-Getränk Dr. Böhm® Darm aktiv an. In einer Kombination, die es so noch nie gab, vereint es gleich fünf verschiedene pflanzliche Ballaststoffe miteinander. So bietet es etwa durch Flohsamen eine rundum natürliche und gleichzeitig effektive Unterstützung bei Verstopfung und hartem Stuhl – spürbar schon nach der Einnahme von ein bis zwei Sachets. Durch die rein natürliche Zusammensetzung kann es bei Bedarf aber auch regelmäßig angewendet werden. Mit seinem fruchtigen Geschmack eignet es sich beispielsweise auch hervorragend als fixer Bestandteil eines ausgewogenen Frühstücks. Für Kinder ab 6 Jahren empfiehlt sich die Einnahme eines halben Sachets.

Bestehen Sie auf das Original!

Nur in Dr. Böhm® Darm aktiv ist die einzigartige 5-fach-Kombination aus Flohsamen, Apfel, Pflaume, Gerstengras und Yaconwurzel enthalten. Sollte es noch nicht vorrätig sein, bestellt Ihre Apotheke es gerne für Sie.

¹Christodoulides S et al. Systematic review with meta-analysis: effect of fibre supplementation on chronic idiopathic constipation in adults. Aliment Pharmacol Ther 2016; 44 (2): 103–16.

PRODUKT-TIPP bei hartem Stuhl



PZN: 19251696 (6 Sachets)
PZN: 19105730 (20 Sachets)

Dr. Böhm® Darm aktiv

- ✔ Angenehm weicher Stuhl*
- ✔ Leichte und regelmäßige Darmentleerung
- ✔ Fruchtiger Geschmack – schmeckt auch Kindern (ab 6 Jahren)



Gut zu wissen: Dr. Böhm® ist seit über 55 Jahren die führende Apothekenmarke Österreichs. Das Familienunternehmen produziert exklusiv in Deutschland und Österreich.

*Flohsamen tragen zu einem weichen Stuhl bei und erleichtern die Darmentleerung.