



**Hilfe bei Osteoporose** Knochenerweichung - auch unter dem medizinischen Fachbegriff „Osteoporose“ bekannt - von der besonders älter werdende Frauen betroffen ist, ist nicht unausweichlich, wussten die drei Experten der MAZ-Gesundheits-telefonaktion den vielen Anrufern zu berichten. Marianne Wittmann, Leiterin der Osteoporose-Selbsthilfegruppe Gladenbach (links), Dr. med. May Gottschalk von der Marburger Frauenklinik, die für den kurzfristig erkrankten Privatdozenten Dr. med. Peymann Hadji eingesprungen war, sowie der Apotheker Dr. Claus Böttrich gaben dabei wichtige Tipps und Informationen, wie man der Abnahme des Knochenmaterials und dem Spröderwerden der Knochen mit zunehmenden Alter vorbeugen kann und was man bei Osteoporose tun kann. Damit es erst gar nicht zu einer Osteoporoseerkrankung kommt, sollte man auf eine ausgewogene Ernährung achten, bei der eine ausreichende Calcium- und Vitamin D-Versorgung geachtet wird. Besonders beim Calcium sind über 70 Prozent aller Menschen unterversorgt. Eine Einnahme von Calciumpräparaten ist hier sehr wirkungsvoll, das Vitamin D ist zur Umsetzung des Calciums nötig. Neben der Ernährung ist viel Sport und Bewegung anzuraten. Radfahren, Jogging und andere Ausdauersportarten kräftigen den Körper, den Bewegungsapparat und die Knochen. Wer Probleme mit den Knochen hat und wissen möchte, ob er an Osteoporose leidet, sollte einen Facharzt (Frauenarzt, Orthopäde oder Rheumatologe) zu Rate ziehen, der eine Knochendichtemessung zur genauen Diagnose durchführt. Wer unter osteoporotischen Veränderungen seines Skelettes leidet, kann sich mit speziellen Übungen, die zum Teil von den Krankenkassen bezuschusst werden, Linderung verschaffen. Solche Übungen bieten Osteoporose-Selbsthilfegruppen (nach vorheriger ärztlicher Untersuchung der Interessierten) auch in der heimischen Region an. Informationen dazu gibt Marianne Wittmann unter der Telefonnummer 06462/8403. (tr/Foto: Reinhard)