

Osteoporose - Was kann man tun, wenn die Knochen brechen?

Experten geben am Donnerstag, 25. Oktober, von 17 bis 19 Uhr Ratschläge am MAZ-Gesundheitstelefon

Marburg (tr). Am vergangenen Wochenende fanden auch in Marburg Veranstaltungen zum „Weltosteoporosetag“ statt, in denen auf die Problematiken und medizinischen Behandlungsmöglichkeiten des Knochenschwunds eingegangen wurde. Bis zu sechs Millionen Bundesbürger leiden derzeit unter dieser Krankheit.

Osteoporose ist eine Stoffwechselstörung der Knochen, bei der die Knochenmasse und die Dichte des Knochengewebes allmählich abnehmen. In Folge kommt es zu schmerzhaften Veränderungen des Knochengerstüts sowie einer erhöhten Brüchigkeit der Knochen. Besonders Frakturen des Oberschenkelhalses, der Handgelenke oder der Rückenwirbel kommen in späteren Stadien der Osteoporose häufig vor. Vom Knochenschwund betroffen sind vor allem Frauen in oder nach den Wechseljahren. Jedoch erkranken immer mehr junge Menschen und auch Männer.

Gegen Osteoporose kann man etwas tun. Entsprechende Ernährung, Bewegung wie auch eine medikamentöse Therapie können dem Knochenschwund entgegenwirken. Auch bei einer festgestellten Erkrankung ist Hilfe möglich. Um weiteren Knochenbrüchen vorzubeugen,



06421/962013 lautet die Nummer, unter der sich Privatdozent Dr. Peyman Hadji meldet.

können auch spezielle Osteoporosegymnastikübungen nützlich sein, die man unter fachlicher Anleitung in vielen Selbsthilfegruppen und auch Sportvereinen erlernen und regelmäßig praktizieren kann.

Wer mehr zum Thema „Osteoporose - was kann ich tun wenn meine Knochen brechen?“ erfahren möchte, kann am kommenden Donnerstag, dem 25. Oktober, in der Zeit von 17 bis 19 Uhr das MAZ-Gesundheitstelefon anrufen. Folgende drei Experten sind diesmal mit von der Partie.

Dr. med. Peyman Hadji ist Privatdozent und Leiter des Arbeitsbereichs Menopause und gynä-



06421/962014 können Sie anrufen und sind mit Dr. Claus Böttrich verbunden.

kologische Osteologie am Medizinischen Zentrum für Gynäkologie der Marburger Philipps-Universität. Er kann Fragen zu Entstehung, Verlauf, Erkennung und medikamentösen Behandlung von Knochenschwunderkrankungen beantworten.

Der Apotheker Dr. Claus Böttrich kann Auskunft geben, mit welchen Vitaminen und Mineralien sowie Ernährungsweisen dem Auftreten des Knochenschwunds Paroli geboten werden kann. Er weiß Bescheid, wenn es um Fragen der Wirkprinzipien von Medikamenten in der Osteoporosebehandlung geht.

Marianne Wittmann ist Leiterin



06421/962015 gewählt und Marianne Wittmann nimmt den Telefonhörer ab.

der Osteoporose-Selbsthilfegruppe in Gladenbach, einer Gruppe, die dem Bundesesselbsthilfverband für Osteoporose e.V. (Düsseldorf) angehört. Sie weiß, welche Bewegungsübungen helfen können, Osteoporoseerkrankten ein möglichst beschwerdefreies Leben - auch nach bereits erfolgten Knochenbrüchen - zu ermöglichen. Außerdem kann sie Interessierten und Betroffenen nützliche Adressen und Informationen zu Selbsthilfegruppen in der Region, Osteoporose-Kursangeboten sowie Unterstützungsmöglichkeiten geben.