



Osteoporose

Eine Volkskrankheit



Kyberg  vital

Inhaltsverzeichnis

- 3 Osteoporose – Ein Thema, das alle betrifft
- 4 Was ist Osteoporose?
- 5 Wie funktioniert der Knochenstoffwechsel?
- 6 Ungleichgewicht im Knochenstoffwechsel
- 7 Welche Folgen kann Osteoporose haben?
- 8 Osteoporose-Prävention
- 9 Selbstcheck
- 10 Vitalstoffe zur Regulierung des Knochenstoffwechsels

Impressum:

Kyberg Vital GmbH
Keltenring 8
82041 Oberhaching

info@kyberg-vital.de
www.kyberg-vital.de

Osteoporose – Ein Thema, das alle betrifft

Gesunde und starke Knochen sind eine wichtige Voraussetzung, um die Bewegungsfähigkeit des Körpers bis ins hohe Alter zu erhalten. Die Gesundheit der Knochen ist jedoch leider keine Selbstverständlichkeit und besonders mit fortschreitendem Lebensalter nehmen Beschwerden zu. Häufig ist die sogenannte Osteoporose der Grund für das Leiden.

Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) gehört Osteoporose zu den 10 bedeutendsten Krankheiten der Welt.

Osteoporose ist eine Erkrankung des Knochenstoffwechsels, unter der alleine in Deutschland mehr als 7 Millionen Menschen leiden. Jede dritte Frau nach den Wechseljahren ist von Osteoporose betroffen.



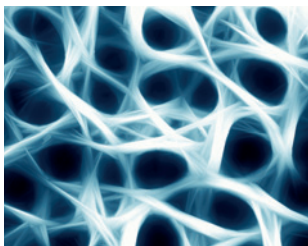
Was ist Osteoporose ?

Osteoporose ist die häufigste Knochenkrankheit in Deutschland und wird deshalb als „Volkskrankheit“ bezeichnet. Es ist eine schleichende Erkrankung des Knochens, die sich in einem Rückgang der Knochendichte und der langsamen Zerstörung der Knochensubstanz äußert. Der Knochen verliert dabei an Stabilität und ist dadurch viel anfälliger für Brüche. Diese Anfälligkeit für Frakturen kann das komplette Skelett betreffen. Eine sichtbare Spätfolge von vielen Brüchen im Bereich der Brustwirbel ist eine Buckelbildung. Diese entsteht durch das Einbrechen von geschädigten Wirbelkörpern im Rückenbereich. Das Heben von Einkaufstaschen oder selbst starkes Niesen können mögliche Auslöser sein.

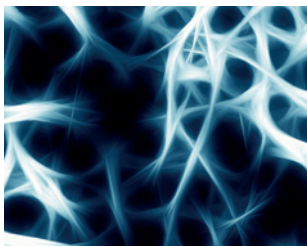
Frauen leiden deutlich häufiger unter Osteoporose als Männer. So sind in Deutschland 20 bis 40 Prozent aller Frauen in den Wechseljahren davon betroffen. Bundesweit sind es circa 10 Prozent der gesamten Bevölkerung.



Wie funktioniert der Knochenstoffwechsel ?



Normale Knochenstruktur



Poröse Knochenstruktur

Der Knochen ist ein lebendes Gewebe und unterliegt einem ständigen Auf- und Abbau. Vereinfacht dargestellt sind Knochen wabenförmig mit kleinen Kanälen und Hohlräumen aufgebaut. Das gegenseitige Abstützen der sogenannten Knochenbälkchen sichert so dennoch eine hohe Stabilität.

Im „normalen“ Knochenstoffwechsel herrscht ein Gleichgewicht zwischen Knochenabbau und Knochenaufbau. Dieses Gleichgewicht wird normalerweise durch eine ausreichende Zufuhr von Vitalstoffen hergestellt. Nach dem 35. Lebensjahr verliert selbst ein gesunder Organismus etwa 0,5 Prozent der Knochenmasse.

An den Wänden der Hohlräume liegen die sogenannten Osteoblasten. Die Osteoblasten produzieren ständig Knochenmaterial und bauen den Knochen auf. Der Knochenabbau wird über die Osteoklasten geregelt.

Was viele nicht wissen ist, dass der Knochen eine wichtige Rolle im gesamten Stoffwechselgeschehen hat. Knochen benötigen Calcium nicht nur als Baustein für eine feste Knochensubstanz, sondern dienen auch als Calcium-Speicher. Bei einem Absinken des Calciumspiegels im Blut entnimmt der Körper das „fehlende“ Calcium aus dem Knochen. Eine Unterversorgung durch Calcium hat deshalb langfristig einen Rückgang der Knochendichte und somit Osteoporose zur Folge.

Ungleichgewicht im Knochenstoffwechsel



Osteoporose bedeutet eine Störung im natürlichen Gleichgewicht zwischen Knochenaufbau und Knochenabbau. Dieses Ungleichgewicht kann verschiedene Ursachen haben.

Grundsätzlich wird zwischen zwei Formen von Osteoporose unterschieden:

- Die primäre Osteoporose tritt entweder nach den Wechseljahren oder altersbedingt ungefähr ab dem 40. Lebensjahr auf.
- Die sekundäre Osteoporose tritt als Folge von vorherigen Erkrankungen auf, z. B. von Diabetes oder einer Schilddrüsenüberfunktion. Aber auch übermäßiger Nikotin- und Alkoholkonsum können die Ursachen für Osteoporose sein.

Weitere Risikofaktoren für ein Ungleichgewicht können sein:

- Genetische Veranlagung
- Untergewicht
- Dauerhafte Einnahme von bestimmten Medikamenten (z. B. Cortison)
- Bewegungsmangel
- Vitamin- oder Mineralstoffmangel
- Verzehr von calciumraubenden Lebensmitteln

Einen großen Einfluss auf den Knochenstoffwechsel haben auch die Sexualhormone Östrogen und Testosteron. Ein Rückgang dieser Hormone führt zu einem gesteigerten Knochenabbau.

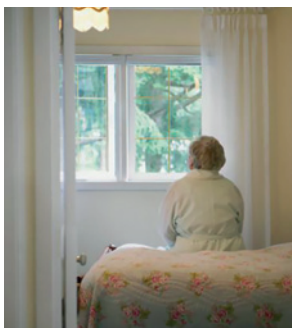
Aufgrund der Menopause und der damit verbundenen Hormonumstellung sind Frauen deutlich häufiger von Osteoporose betroffen als Männer.

Die Risikofaktoren sind sehr verschieden und nur eine gezielte ärztliche Untersuchung Ihrer Knochendichte kann Klarheit verschaffen, ob Sie an Osteoporose leiden.

Welche Folgen kann Osteoporose haben?



Da Osteoporose schleichend verläuft, werden erste Anzeichen oft gar nicht bemerkt oder mit einer ernsthaften Erkrankung in Verbindung gebracht. Der Verlust an Knochenmasse kann so schwere Knochenbrüche oder chronische Schmerzen zur Folge haben. Häufig treten „stumme“ Brüche der Wirbelkörper auf, die nicht bemerkt werden. Zunächst versuchen die Muskeln das Rückgrat zu stützen, was zu dauerhaften Verspannungen und dumpfen, nicht lokalisierbaren Schmerzen führt. Erst weitere Brüche haben dann sehr starke Schmerzen, Bewegungseinschränkungen und einen dauerhaften Mangel an Lebensqualität zur Folge. Nach einem Bruch des Oberschenkelhalses droht sogar dauerhafte Abhängigkeit von fremder Hilfe. Zusätzlich zu den Schmerzen geht bei vielen Patienten auch ein körperlicher Verfall einher.



Zusammen mit den physischen Folgen treten oft gravierende psychische Belastungen der Betroffenen auf. Der Größenverlust und ein Rundrücken mit vorgewölbtem Unterbauch müssen akzeptiert werden. Auch die eingeschränkte Mobilität kann zu einer Abnahme der sozialen Kontakte und Vereinsamung führen. Osteoporose ist ein Teufelskreis, der deutlich gravierendere Auswirkungen hat, als es zunächst scheint.

Dazu müssen Sie es aber gar nicht erst kommen lassen. Das rechtzeitige Erkennen und Auseinandersetzen mit Osteoporose kann helfen, dem Abbau von Knochenmasse entgegenzuwirken und aktiv vorzubeugen.

Osteoporose-Prävention

Die natürliche Osteoporose-Prävention beruht auf zwei wesentlichen Säulen:



Ernährung

- Verzichten Sie auf Genußgifte wie Alkohol und Nikotin.
- Verzichten Sie auf Cola und andere phosphathaltige Getränke.
- Vermeiden Sie fett- und kochsalzreiche Ernährung.
- Vermeiden Sie nach Möglichkeit Lebensmittel, die einen hohen Anteil an Oxalsäure enthalten, z. B. Rhabarber, Rote Bete, Spinat oder auch Schokolade.
- Versuchen Sie auf eine calciumreiche Ernährung zu achten, z. B. durch Milch, Quark oder Joghurt.
- Essen Sie häufig Obst und calciumreiches Gemüse wie Brokkoli oder grüne Bohnen.
- Trinken Sie calciumreiches Mineralwasser.

Calcium ist wasserlöslich, deshalb sollten Sie Gemüse und Obst nicht darin liegen lassen. Ebenso eignet sich Dünsten mit wenig Wasser besser als langes Kochen in heißem Wasser!



Bewegung

Wer sich nicht bewegt, verliert Muskel- und Knochenmasse. Um einer fortschreitenden Osteoporose entgegenzuwirken, empfiehlt sich regelmäßige Bewegung und Sport in Maßen.

Das hat viele Vorteile:

- Die Koordination wird verbessert und Stürze können vermieden werden.
- Der gesamte Stoffwechsel, einschließlich des Knochenstoffwechsels, wird aktiviert.
- Die Knochensubstanz nimmt durch die positive Belastung zu.
- Der gesamte Halteapparat mit allen Muskeln und Gelenken wird in Form gehalten.

Als besonders geeignet haben sich Sportarten wie Wandern oder Nordic Walking erwiesen.

Außerdem sollten Sie Ihre Wohnung sturzsicher ausrichten.

Sprechen Sie mit ihrem Arzt, Apotheker oder Physiotherapeuten. Er ist Ihnen gerne dabei behilflich, ein Bewegungsprogramm zu planen, um die möglichen Folgen von Osteoporose so gering wie möglich zu halten.

Selbstcheck

Dieser Selbstcheck kann Ihnen helfen, mögliche Risiken für eine Osteoporoseerkrankung frühzeitig zu erkennen und schnell zu handeln.

	ja	nein
Leiden Sie häufig unter Rückenschmerzen, ohne dass eine Erkrankung der Wirbelsäule bekannt ist?	☐	☐
Hatten Sie in der letzten Zeit einen Knochenbruch aufgrund eines scheinbar leichten Sturzes?	☐	☐
Haben Sie in den letzten Jahren mehr als 4 cm Körpergröße verloren?	☐	☐
Sind Fälle von Osteoporose in Ihrer Familie bekannt?	☐	☐
Haben Sie länger als 6 Monate cortisonhaltige Medikamente eingenommen?	☐	☐
Ist Ihre körperliche Aktivität eingeschränkter als früher?	☐	☐
Waren Sie aufgrund einer Erkrankung mehr als 6 Monate ans Bett gefesselt?	☐	☐
Schätzen Sie Ihre Ernährung als calciumarm ein?	☐	☐

Auswertung:

Sollten Sie eine dieser Fragen mit **JA** beantwortet haben, empfiehlt es sich einen Arzt aufzusuchen. So erhalten Sie Gewissheit und können einer Erkrankung rechtzeitig entgegenwirken.

Vitalstoffe bei Osteoporose

Die Gesundheit Ihrer Knochen und ein funktionierender Knochenstoffwechsel sind im besonderen Maße von einer vitalstoffreichen Ernährung abhängig. Als geeignet haben sich in diesem Zusammenhang vor allem Calcium und bestimmte Vitamine erwiesen. Calcium ist „Baumaterial“ der Knochen, das zusätzlich viele lebenswichtige Aufgaben im Körper erfüllt. Sinkt der Calciumgehalt im Blut unter einen bestimmten Wert, versucht der Organismus auf die Calciumdepots in den Knochen zurückzugreifen. Das erhöht die Gefahr von Knochenschwund und fördert letztlich Osteoporose. Vitamin D unterstützt den Knochenstoffwechsel, fördert die Calciumaufnahme und hemmt dessen Ausscheidung. Vitamin K reguliert den Aufbau des Knochenproteins Osteocalcin. Das bekannte Vitamin C fördert im Zusammenspiel mit der Aminosäure Lysin die Bildung von Knochenkollagen.

Aminosäuren bei Osteoporose

Im Rahmen der Osteoporose empfiehlt sich die zusätzliche Einnahme von Aminosäuren. Aminosäuren sind Bausteine der Proteine im menschlichen Körper. Insgesamt gibt es 20 Aminosäuren, einige davon müssen unbedingt mit der Nahrung aufgenommen werden, da diese im Körper nicht selbst gebildet werden können. Im Rahmen einer ernährungsmedizinischen Behandlung von Osteoporose liegt auf den Aminosäuren L-Lysin und L-Arginin ein besonderes Augenmerk. Lysin fördert die Calciumaufnahme über den Darm, verhindert ein erhöhtes Ausscheiden über den Urin und fördert die Kollagenbildung. Arginin hat einen positiven und wachstumsfördernden Effekt auf die Osteoblasten und somit auf den Knochenaufbau.

aminoplus® osteo

Mit aminoplus® osteo von Kyberg Vital steht eine hochwertige ergänzende bilanzierte Diät zur sinnvollen ernährungsmedizinischen Intervention bei Osteoporose zur Verfügung.

aminoplus® osteo zur diätetischen Behandlung von Knochenabbau/Osteoporose.

Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker nach:

aminoplus[®] osteo

Zur diätetischen Behandlung von Knochenabbau / Osteoporose.

Diätetisches Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (Bilanzierte Diät) mit Süßungsmittel.



- lactosefrei
- glutenfrei
- fructosefrei

Zutaten:

Lysinhydrochlorid; Säuerungsmittel: Zitronensäure; L-Arginin; Aroma; Ascorbinsäure; Süßungsmittel: Acesulfam K; Zinkgluconat; Trennmittel: Siliziumdioxid; Mangangluconat; Pyridoxinhydrochlorid; Farbstoff: beta-Carotin; Pteroylmonoglutaminsäure, Phyllochinon; Cholecalciferol; Hydroxycobalamin. Mit Süßungsmittel: Acesulfam K.

Nährwertangaben

	Tagesportion	Pro 100 g		Tagesportion	Pro 100 g
Energie			Vitamin C	300 mg	3000 mg
kj	82 KJ	819 KJ	Vitamin B6	5,6 mg	56 mg
kcal	19 kcal	191 kcal	Folsäure	200 µg	2000 µg
Fett	0 g	0 g	Vitamin K ₁	70 µg	700 µg
davon	0 g	0 g	Vitamin D ₃	25 µg (1000 IE*)	250 µg
gesättigte FS			Vitamin B ₁₂	10 µg	100 µg
Kohlenhydrate	0,5 g	5 g	Calcium	800 mg	8000 mg
davon Zucker	0 g	0 g	Zink	10 mg	100 mg
Eiweiß	1,7 g	17 g	Mangan	1,2 mg	12 mg
davon					
L-Arginin	0,5 g	5 g			
L-Lysin	1,2 g	12 g			
Salz	0 g	0 g			

* Internationale Einheiten

Verzehrhinweis:

Erwachsene nehmen einmal täglich den Inhalt eines Portionsbeutels, eingerührt in ca. 200 ml stillem Wasser, nach einer Mahlzeit zu sich. Bitte nach Zubereitung sofort trinken.

Wichtige Hinweise:

Kein vollständiges Lebensmittel. Ergänzende bilanzierte Diät. Nur unter ärztlicher Aufsicht verwenden.

PZN: 10043737

Inhalt: 30 Tagesportionen á 10 g = 300 g



www.aminoplus.info
www.kyberg-vital.de