



RATGEBER

OSTEOPOROSE

Therapiemöglichkeiten und Tipps
für Ihr Arztgespräch



→ [BAUERFEIND.COM](https://www.bauerfeind.com)

RATGEBER

OSTEOPOROSE

Warum eine frühzeitige Therapie so wichtig ist

Osteoporose ist eine häufig auftretende Stoffwechselkrankheit der Knochen. Im Verlauf der Erkrankung nimmt die Knochenmasse immer weiter ab und die Knochen verlieren an Stabilität, wodurch sie schon bei geringer Belastung brechen können.

Mit zunehmendem Alter erhöht sich das Risiko, an Osteoporose zu erkranken. Frauen sind davon häufiger betroffen als Männer. Unter der im Volksmund auch als Knochenschwund bezeichneten Erkrankung leiden deutschlandweit aktuell etwa 5,6 Millionen Menschen über 50 Jahren*.

Leider wird Osteoporose immer noch viel zu spät erkannt, da sie im ersten Stadium keine Beschwerden verursacht. Meist wird sie erst dann entdeckt, wenn anhaltende Rückenschmerzen oder sogar Knochenbrüche auftreten. Ist es aber erst einmal zu Schädigungen der Knochen gekommen, können diese nur schwer wieder behoben werden. Betroffene können in ihrer Bewegungsfreiheit dann dauerhaft eingeschränkt sein, worunter die Lebensqualität stark leidet.

Mit einer Osteoporose-Therapie sollte deshalb immer so früh wie möglich begonnen werden.

Testen Sie jetzt Ihr Osteoporose-Risiko auf der nächsten Seite.

* International Osteoporosis Foundation
<https://www.osteoporosis.foundation/scope-2021>



CHECK

TESTEN SIE IHR OSTEOPOROSE-RISIKO

ZU IHRER PERSON

JA NEIN

Gibt es bereits Osteoporose-Fälle
in Ihrer Familie?

☐ ☐

Sind Sie weiblich?

☐ ☐

Sind Sie über 50 Jahre?

☐ ☐

Bewegen Sie sich im Beruf
und der Freizeit wenig?

☐ ☐

Hat Ihre Körpergrösse in den letzten
Jahren abgenommen?

☐ ☐

Leiden Sie unter
Rückenschmerzen?

☐ ☐

Haben Sie einen Rundrücken?

☐ ☐

Liegt bei Ihnen ein Hormonmangel vor?

☐ ☐

Leiden Sie an einer
Schilddrüsenüberfunktion?

☐ ☐

Hatten Sie eine Chemotherapie oder
Kortisonbehandlung?

☐ ☐

Rauchen Sie?

☐ ☐

Greifen Sie häufig zu Fast-Food und
Soft-Drinks?

☐ ☐

Konsumieren Sie wenige Milchprodukte?

☐ ☐

Wenn Sie mindestens drei der folgenden Fragen mit
»Ja« beantworten, könnte Ihr Osteoporose-Risiko
erhöht sein. Sprechen Sie in diesem Fall Ihren Arzt auf
das Thema Osteoporose an!

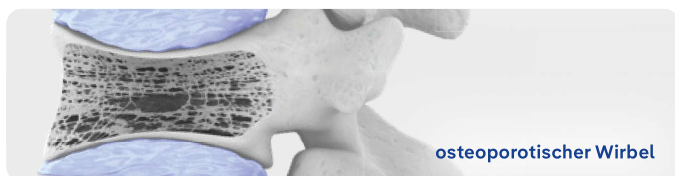
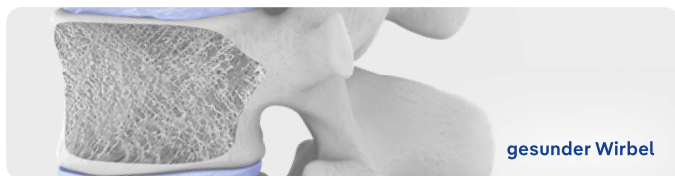
ANATOMIE

WIE ZEIGT SICH OSTEOPOROSE?

Das Skelett ist das Gerüst unseres Körpers und erneuert sich fortlaufend. Doch mit zunehmendem Alter kommt der Knochenstoffwechsel aus dem Gleichgewicht, es wird mehr Knochenmasse ab- als aufgebaut, die Knochen werden poröser und weniger elastisch. Nimmt die Knochendichte übermäßig ab, handelt es sich häufig um Osteoporose.

WER IST VON OSTEOPOROSE BETROFFEN?

Von Osteoporose sind insbesondere Frauen nach der Menopause betroffen, da sich die Hormonumstellung negativ auf den Knochenaufbau auswirkt. Aber auch Männer im höheren Alter zählen zur Risikogruppe.



Schematische Darstellung

WIE LÄSST SICH OSTEOPOROSE FESTSTELLEN?

Osteoporose lässt sich unter anderem durch eine Knochendichtemessung feststellen. Mittels Röntgenaufnahmen oder Radiofrequenzanalysen (REMS) wird der sogenannte T-Wert der Knochen ermittelt. Nach Definition der Weltgesundheitsorganisation WHO liegt eine Osteoporose vor, wenn der T-Wert mindestens um 2,5 Standardabweichungen unter dem von gesunden 30-Jährigen des gleichen Geschlechts liegt.

WELCHE FOLGEN KANN OSTEOPOROSE HABEN?

Ohne frühzeitige Therapie kann Osteoporose zu Knochenbrüchen führen. Am häufigsten betroffen sind davon die Wirbelkörper, der Oberschenkelhalskopf und das Handgelenk. Brüche der Wirbelkörper sind unter anderem Auslöser zur Bildung eines Rundrückens. Der erste Bruch steigert das Risiko sowie die Angst vor Folgefrakturen. Diese Unsicherheit führt häufig dazu, dass Betroffene Bewegung vermeiden und sich sozial isolieren.



TIPPS

LEBEN MIT OSTEOPOROSE

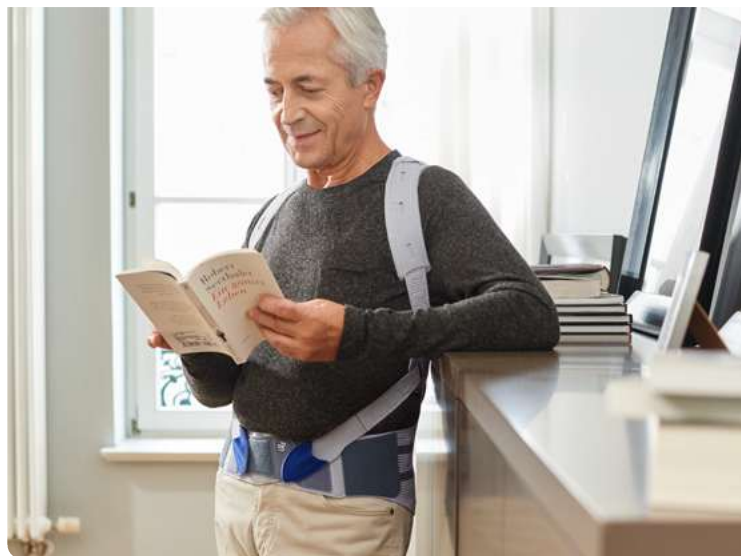
Was Sie für sich tun können

KNOCHENDICHTEMESSUNG

Fragen Sie Ihren Arzt nach einer Knochendichtemessung. Diese wird zur Früherkennung von Osteoporose ab einem Alter von 50 Jahren empfohlen.

KALZIUMREICHE ERNÄHRUNG

Ganz oben auf der Liste der vorbeugenden Massnahmen steht die ausreichende Versorgung mit Kalzium, dem wichtigsten Baustein der Knochen. Enthalten ist das Mineral in Milchprodukten, wobei laktosefreie Produkte genauso kalziumreich sind wie Produkte mit Milchzucker. Auch grünes Gemüse, Nüsse, Hülsenfrüchte und kalziumreiches Mineralwasser enthalten das für den Knochenbau so wichtige Mineral. Vorsicht ist geboten bei „Kalziumräubern“ wie Fett, Alkohol und Koffein, bei überhöhter Zufuhr von Salz, phosphatreicher Kost (z. B. Cola, Wurst) oder Lebensmitteln mit Oxalsäure (z. B. rote Bete, Spinat, Schokolade, schwarzer Tee und Pfefferminztee).



BEWEGUNG

Werden Sie aktiv! Denn Bewegung fördert die Kalziumeinlagerung in den Knochen und stärkt Ihre Muskulatur.

SONNE UND VITAMIN D

Unter Sonneneinstrahlung wird Vitamin D gebildet, das Kalzium aus dem Darm ins Knochengewebe transportiert. Gönnen Sie sich deshalb ab und zu ein Sonnenbad. In der kalten Jahreszeit sind Vitamin-D-Präparate eine gute Ergänzung. Fragen Sie Ihren Arzt nach mehr Informationen.

MEDIKAMENTE

Ist eine erste osteoporosebedingte Fraktur aufgetreten, wird Ihr Arzt in der Regel knochenaufbauende Medikamente verschreiben.

STURZPRÄVENTION

Im Alltag kann es zu Unfällen und Stürzen kommen, bei denen Knochenbrüche die mögliche Folge sind. Verhindern Sie viele Sturzursachen, indem Sie zum Beispiel beim Schuhkauf auf einen sicheren Stand und festen Halt achten. Beseitigen Sie klassische Stolperfallen in Ihrer Wohnung (Teppiche, lose Kabel) und nutzen Sie Treppengeländer, wenn vorhanden. Gehen Sie ausserdem regelmässig zum Sehtest bzw. lassen Sie Ihre Brillenstärke regelmässig kontrollieren.

AKTIV MIT OSTEOPOROSE

THERAPIEBAUSTEIN BEI SCHMERZHAFTEM RUNDRÜCKEN

Wie Ihnen eine aufrichtende Rückenorthese bei Osteoporose hilft

Zu den charakteristischen Symptomen von Osteoporose zählt der sichtbare Rundrücken, auch »Witwenbuckel« genannt. Da die Knochenmasse abnimmt, sinken die Wirbelkörper bei einer Überbelastung ein – die Betroffenen werden merklich kleiner, der Rücken krümmt sich und die nach vorne gebeugte Haltung führt zu einem instabileren Stand. Die Folge: ein erhöhtes Sturzrisiko mit der steigenden Gefahr von Knochenbrüchen.

AUFRECHTER RÜCKEN – STABILER STAND

Bei der Diagnose Osteoporose ist eine aufrichtende Rückenorthese – wie die **Spinova Osteo** von Bauerfeind – ein wichtiger Therapiebaustein. Hauptbestandteil der Orthese ist die Rückenschiene (Reklinator), die von einer Beckenbandage und einem speziellen Gurtsystem sanft und zuverlässig an Ihrem Körper gehalten wird und Ihnen die richtige, aufrechte Körperhaltung vorgibt.

Sobald Sie in eine Fehlhaltung verfallen, erinnert Sie die Orthese durch einen leichten Widerstand daran, sich wieder aufzurichten. Daher nennt man die Orthese auch Mahnorthese.



Indem Sie sich immer wieder aufrichten und eine aufrechte Haltung üben, stärken Sie Ihre obere Rückenmuskulatur und verbessern Ihre Haltung zunehmend. Das ist aus mehreren Gründen sehr wichtig:

- Sie stehen stabiler
- Ihr Sturzrisiko wird minimiert
- Ihnen fällt das Durchatmen leichter

Kurz: Mit einer Rückenorthese steigt Ihre Lebensqualität und Sie können Ihren Alltag trotz der Erkrankung aktiver und lebendiger gestalten! Wichtig bei der Wahl einer Orthese ist, dass sie gut sitzt und langfristig bequem zu tragen ist, damit sich der Therapieerfolg auch einstellt. Deshalb wurde bei der Entwicklung der **Spinova Osteo** besonderer Wert auf gute Trageigenschaften gelegt.

AKTIV MIT OSTEOPOROSE

KOMFORT IST WICHTIG

Die besonderen Vorteile der Spinova® Osteo

- **SITZT FLACH UND KÖRPERNAH**
dank leichtem Material, das unter der Kleidung kaum sichtbar ist
- **ERMÖGLICHT FREIES ATMEN**
dank spezieller Gurtführung und tiefsitzender Beckenbandage
- **EXTRA STABILISIEREND**
dank sicher umfassender Beckenbandage und langer Rückenschiene
- **ATMUNGSAKTIV**
durch Luftkanäle in der Rückenschiene und Bandage aus luftigem Netzgewirk



Spinova® Osteo –
Echter Tragekomfort!

- Für ergänzende Hinweise zu Indikationen, Gegenindikationen und der Handhabung des von Ihnen gewünschten Produkts bitte die jeweilige Gebrauchsanweisung lesen!

- Sämtliche hier dargestellten Therapiemöglichkeiten sollen Ihnen einen ersten Überblick insbesondere in Vorbereitung auf das notwendige Arztgespräch ermöglichen. Die Darstellungen sind weder verbindlich, noch stellen sie die vollständigen Therapiemöglichkeiten dar, über die Sie Ihr Arzt gern aufklärt.

LEITFADEN

MEHR LEBENSQUALITÄT IN FÜNF SCHRITTEN

1 SPRECHEN SIE MIT IHREM ARZT

Bei der Diagnose Osteoporose sprechen Sie mit Ihrem Arzt über den möglichen Einsatz einer Rückenorthese in Ihrer Therapie und über Ihre Wünsche bezüglich eines solchen Produkts.



2 BESUCHEN SIE EIN SANITÄTSFACHGESCHÄFT

Lösen Sie Ihr Rezept für die Spinova Osteo von Bauerfeind in Ihrem Sanitätsfachgeschäft ein. Dort werden Sie an Becken und Rücken vermessen, und die Orthese wird für Sie bereitgestellt.



3 LASSEN SIE SICH DAS PRODUKT ANPASSEN

Für einen bequemen Sitz und eine zielgerichtete Wirkung sollte ein Fachmann die Spinova Osteo im Sanitätshaus persönlich anpassen.



4 TRAGEN SIE DAS PRODUKT REGELMÄSSIG

Tragen Sie Ihre Spinova Osteo gemäss der Empfehlung Ihres Arztes – zum Beispiel bei täglichen Aktivitäten wie Einkaufen, Spaziergehen sowie Haus- und Gartenarbeit.



5 BEHALTEN SIE IHRE GESUNDHEIT IM AUGE

Damit Ihre Orthese stets komfortabel und gut sitzt und damit ihre Wirkung entfalten kann, lassen Sie bitte die Passform bei relevanten Schwankungen Ihres Körpergewichts, aber spätestens alle sechs Monate im Sanitätshaus überprüfen.





OPTIMAL VERSORGT BEI OSTEOPOROSE

Weitere Informationen finden Sie unter:

bauerfeind.de/osteoporose



Mit freundlicher Empfehlung:



Haftungshinweise Alle Angaben dieser Broschüre haben den Stand des Zeitpunkts der Drucklegung. Sämtliche Inhalte dieser Broschüre/Online-Darstellungen (Texte, Bilder, Grafiken etc.) verstehen sich allein als Ergänzung des Rates Ihres professionellen medizinischen Fachpersonals. Die Broschüre soll diesen medizinischen Rat nicht ersetzen. Es wird strengstens empfohlen, vor Einsatz eines Bauerfeind-Produkts oder Übernahme einer Therapieempfehlung ärztlichen Rat einzuholen und von den ärztlich gegebenen Anweisungen / Therapien nicht abzuweichen. Nur dann ist die bestmögliche Wirkung unserer Produkte sichergestellt und Sie werden schnell wieder gesund. Unsere Ausführungen sollen Selbstdiagnose oder Selbstmedikation nicht unterstützen oder fördern, sondern dienen lediglich der allgemeinen Erstinformation und Grundsensibilisierung für die angesprochenen Themen.

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wird auf die geschlechtsspezifische Schreibweise verzichtet. Sämtliche hier verwendeten personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

BAUERFEIND AG

Triebeser Straße 16
07937 Zeulenroda-Triebes
Germany

T +49 (0) 800 0010-520

F +49 (0) 800 0010-525

E info@bauerfeind.com

BAUERFEIND Ges.m.b.H.

Hainburger Straße 33
1030 Wien

P +43 (0) 800 4430-130

F +43 (0) 800 4430-131

E info@bauerfeind.at

BAUERFEIND AG

Vorderi Bode 5
5452 Oberrohrdorf

P +41 (0) 56 485-8242

F +41 (0) 56 485-8259

E info@bauerfeind.ch

Bitte beachten Sie: Aufgrund der Nutzung auch im deutschsprachigen Ausland wird in dieser Broschüre die Schreibweise „ss“ statt „ß“ verwendet. Wegen länderspezifischer Zulassungsbedingungen sind nicht alle Apps und Produkte in jedem Land verfügbar.

Rev. 05-2025-09_19001060831 004