



KNOCHENPASS

Meine Knochengesundheit
im Blick

So verwenden Sie Ihren Knochenpass



1. Behandlungen eintragen lassen

Nach Therapiebeginn sollte Ihre Osteoporose-Therapie regelmäßig verabreicht werden (z. B. alle sechs Monate durch Ihren behandelnden Arzt). Denken Sie daran, Ihren Knochenpass zu jedem Behandlungstermin mitzubringen, damit Sie die Behandlungen eintragen lassen können.



2. Knochendichte eintragen lassen

Bringen Sie Ihren Knochenpass bitte auch zu allen Knochendichte-Messungen mit, damit die Werte Ihrer Knochendichte (BMD-Werte) lückenlos dokumentiert werden können.

Dieser Pass gehört

Name

Adresse

Telefon

Diagnose seit

Behandelnder Arzt 1

Name

Adresse

Telefon

Praxisstempel

Behandelnder Arzt 2

Name

Adresse

Telefon

Praxisstempel

Einfache Tipps zur Verbesserung Ihrer Knochengesundheit



Treiben Sie regelmäßig Sport, um Ihre Muskelkraft und Balance zu trainieren.¹



Nehmen Sie ausreichend Vitamin D zu sich. Vitamin D sorgt dafür, dass Ihr Körper Kalzium besser aufnimmt.^{4,6}

Unsere Haut kann selbst Vitamin D mithilfe des Sonnenlichts produzieren. Daher sollten Sie sich im Freien aufhalten, wann immer es möglich ist.⁴ Eine angemessene Vitamin-D-Zufuhr ist für jeden Menschen wichtig.^{4,6} Für postmenopausale Frauen werden zusätzlich Vitamin-D-Ergänzungsmittel empfohlen.⁷



Ernähren Sie sich gesund und kalziumreich. Die empfohlene tägliche Kalziumzufuhr für Frauen in der Postmenopause beträgt 1.000 mg/Tag.²

Besonders Milchprodukte (Trinkmilch, Joghurt, Käse) haben einen sehr hohen Kalziumgehalt. Auch grünes Gemüse und Nüsse sind gute Kalziumlieferanten, wenn auch in geringeren Mengen.³⁻⁵



Verzichten Sie Ihren Knochen zuliebe auf Zigaretten.



Verzichten Sie Ihren Knochen zuliebe auf übermäßigen Alkoholgenuss.



1 <https://www.osd-ev.org/osteoporose-therapie/osteoporose-bewegung-sport/>. Letzter Zugriff im November 2018. 2 Dachverband Osteologie e. V. (DVO). Leitlinien 2017. https://www.dv-osteologie.org/dvo_leitlinien/dvo-leitlinie-2017. 3 <https://www.osteoporose-deutschland.de/wp-content/uploads/2015/05/OstWechseljahre1.pdf>. Letzter Zugriff im November 2018. 4 <https://www.osteoporose.de/behandlung/vitamine>. Letzter Zugriff im November 2018. 5 <https://www.dge.de/presse/pm/dge-aktualisiert-die-referenzwerte-fuer-calcium/> Letzter Zugriff im November 2018. 6 <https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/vitamin-d/>. Letzter Zugriff im November 2018. 7 Lerchbaum, E., Vitamin D und Menopause: Ist eine Nahrungsergänzung mit Vitamin D sinnvoll? J Gynäkol Endokrinol, 2014; 24(3); <https://www.kup.at/kup/pdf/12414.pdf>

DE-P-16Z-1218-070528

AMGEN

OSTEOLOGIE