



OSTEONEWS No2

30 MINUTEN FÜR IHRE KNOCHEN: LICHT UND LUFT SIND NICHT NUR GUT FÜR DIE HAUT, SONDERN AUCH FÜR DIE KNOCHEN

Am **21.** Juni ist auf der Nordhalbkugel Sommeranfang. Die hellen, warmen Tage erfreuen aber nicht nur das Gemüt, auch viele Regionen des Körpers profitieren von Licht und Sonne. So zum Beispiel die Knochen: Um sie stabil und gesund zu halten, benötigt der Körper Vitamin D – auch Sonnenvitamin genannt, da es vom Körper selbst durch Sonneneinstrahlung gebildet wird. Denn erst durch ausreichende Mengen des Vitamins wird das Kalzium aus der Nahrung optimal verwertet und anschließend in den Knochen eingebaut. Fehlt es dauerhaft an Kalzium und Vitamin D, werden die Knochen allmählich porös und es droht eine Osteoporose.

Osteoporose ist eine der am stärksten unterschätzten Erkrankungen. Allein in Deutschland sind mehr als **6** Millionen Menschen betroffen.¹ Laut WHO gehört die Osteoporose zu den **10** bedeutendsten Erkrankungen weltweit. Mehr als **3** Millionen Knochenbrüche gehen jährlich alleine in Europa auf eine Osteoporose zurück.² Das ist alle **3** Minuten ein Knochenbruch als Folge einer Osteoporose-Erkrankung.³ Für ältere Menschen kann so ein Bruch durch Bewegungseinschränkungen zu Hilfs- und Pflegebedürftigkeit führen.

Dabei gibt es viele Möglichkeiten, der Osteoporose entgegen zu wirken. Bewegung und eine gesunde Ernährung mit viel Kalzium und Vitamin D spielen hier eine wichtige Rolle. Auch spezielle Medikamente können das Risiko senken, einen Osteoporose-bedingten Knochenbruch zu erleiden. Allerdings werden diese Medikamente viel zu selten verordnet. Obgleich sich hier viel getan hat: Ärzte können heute auf eine Reihe wirksamer Medikamente zurückgreifen, die sehr viel einfacher in der Anwendung sind als noch vor wenigen Jahren.

Wie lange in die Sonne? Täglich für **30** Minuten Gesicht und Unterarme im Licht zu baden, wird in den Sommermonaten empfohlen, um den Vitamin D-Bedarf zu decken. Viele Experten raten dazu, im Winterhalbjahr (Oktober bis März) zusätzliches Vitamin D in Form von Tabletten einzunehmen, da in dieser Zeit die Sonneneinstrahlung nicht für eine Vitamin D-Bildung ausreicht – eine Möglichkeit, die für Menschen mit sonnenempfindlicher Haut auch im Sommerhalbjahr (April bis September) eine Alternative sein kann.



GEMEINSAM FÜR STARKE KNOCHEN INITIATIVE GEGEN OSTEOPOROSE

ÜBER OSTEOPOROSE:

Rund 730.000 Knochenbrüche ereignen sich jährlich in Deutschland aufgrund von Osteoporose. Unter anderem wegen des sinkenden Östrogenspiegels nach den Wechseljahren sind Frauen sehr viel häufiger betroffen als Männer. Die Erkrankung ist tückisch, da sie lange Zeit keine Beschwerden verursacht und erst dann entdeckt wird, wenn es plötzlich zu Knochenbrüchen kommt. Diese Brüche sind schmerzhaft und können gerade bei älteren Menschen zu einer Reihe von Folgeerkrankungen bis hin zu Pflegebedürftigkeit führen. Doch selbst mit Knochenbrüchen werden Patientinnen häufig nicht auf eine Osteoporose hin untersucht und behandelt. Im Gegenteil: Das fortschrittliche Deutschland ist in der medikamentösen Versorgung von Osteoporosepatienten Schlusslicht in Europa. So zeigt eine Studie der internationalen Osteoporose-Stiftung (IOF), dass nur 25 Prozent der behandlungsbedürftigen Patienten eine adäquate Therapie erhalten.² Die Gründe dafür sind unterschiedlich und liegen unter anderem in der fehlenden Diagnosestellung. Ein weiterer Grund ist die mangelnde Therapietreue, da viele Patientinnen wegen komplizierter Einnahmeregeln oder Unverträglichkeiten ihre Therapie vorzeitig beenden. Dabei hat sich hier viel getan: Ärzte können heute auf eine Vielzahl wirksamer und verträglicher Medikamente zurückgreifen, die zudem auch bequemer in der Anwendung sind als noch vor wenigen Jahren.

1. Hadji P. et al. Dtsch Arztebl Int 2013; 110(4): 52–7
2. Ström O. et al. Arch Osteoporos (2011) 6: 59–155
3. Felsenberg D et al. J Bone Miner Res 2002; 17: (4) 716–724

Weitere Information: www.osteoporose.de

Kontaktdaten:

Amgen GmbH

Fulvia Kipper
Hanauer Straße 1
80992 München
Tel.: 089 / 14 90 96-1616
E-Mail: fkipper@amgen.com

GlaxoSmithKline GmbH & Co. KG

Verena Zinn
Prinzregentenplatz 9
81675 München
Tel.: 089 / 360 44-8309
E-Mail: verena.v.zinn@gsk.com

Medizin & Markt GmbH

Stefanie Mayer
Dachauer Straße 36
80335 München
Tel.: 089 / 38 39 30-27
E-Mail: mayer@medizin-und-markt.de

DMB-DEU-AMG-743-2013- June-NP