



## Aus der Arztpraxis: Der aktuelle Fall

**G**ynäkologin DDr. Bettina Wendl schildert einen typischen Fall aus dem Praxisalltag.

### Symptome / Anamnese

Frau Schneider (Name geändert) ist 45 Jahre alt. Bei einer gynäkologischen Routineuntersuchung berichtet sie, dass sie mehrere Fälle von Osteoporose in der Familie hat. Da sie selbst mitten in den Wechseljahren ist, empfiehlt eine Knochendichtemessung (DXA).

### Diagnose

Das Ergebnis zeigt Werte im Bereich der Osteopenie, also einer Vorstufe der Osteoporose. Noch liegt keine manifeste Erkrankung vor, aber es ist höchste Zeit, gegenzusteuern. Frauen in den Wechseljahren sind besonders anfällig für Osteoporose.

Der Grund liegt im Rückgang des Östrogen-Spiegels. Dieses Geschlechtshormon hemmt den natürlichen Knochenabbau. Sinkt der Östrogenspiegel, etwa in der Menopause, beschleunigt sich dieser Knochenabbau – der Knochen verliert an Dichte und Stabilität. Umkehren kann man dies zwar nicht, es ist jedoch möglich den Knochenabbau zu bremsen.

### Therapie

Eine medikamentöse Therapie ist in diesem Stadium (noch) nicht zwingend notwendig. Viel

# Keine Chance für Osteoporose

Knochenschwund trifft häufig Frauen ab 40 Jahren. Wie kann man gegensteuern?



Foto: Cecile Arcurs/Getty Images

entscheidender ist jetzt ein ganzheitliches Präventionsprogramm.

► Bewegung – vor allem Krafttraining: Durch gezielte Muskelarbeit wird auch der Knochen stimuliert und genau das braucht er, um neue Knochensubstanz zu bilden. Besonders effektiv: Übungen mit dem eigenen Körpergewicht oder an Geräten, kombiniert mit Gleichgewichts- und Koordinationstraining.

► Knochenbaustoffe zu führen: Calcium ist der Hauptbestandteil des Knochengerüsts. Vitamin D unterstützt dessen Aufnahme, Vitamin K seine Einlagerung in den Knochen. Daher umfasst die Standard-Therapie diese drei Inhaltsstoffe.

Ich empfehle Frau Schneider die zusätzliche Kombination mit soge-

nannten „vernetzenden“ Elementen wie Kollagen, Elastin und Glykosaminoglykanen. Diese Stoffe sorgen für Elastizität und Stabilität der Knochen. Fehlen sie, können die Knochen zwar dicht, aber gleichzeitig auch spröde sein – man denke etwa an Gips. Neueste Erkenntnisse zeigen: Diese vernetzenden Stoffe kommen auch in der Natur vor und zwar in der Eierschalenmembran. Dort helfen sie, dass aus einer weichen Hülle innerhalb weniger Stunden eine feste Schale wird – ein Prinzip, das auch für unsere Knochen entscheidend sein kann.

### Verlauf

Beim Kontrolltermin ein Jahr später haben sich die Knochen stabilisiert. Ein Voranschreiten der Osteopenie konnte verhindert werden.

ANZEIGE

**Dr. Böhm®**

**ALLES FÜR  
FESTE  
KNOCHEN**

**NEU**

**Dr. Böhm® Knochendichteformel**

Ovomet®-Struktur-Complex

Erhält der Knochenfestigkeit  
Geringe Knochensubstanz (Osteoporose)  
ist ein Risiko für Knochenbrüche

30 Tabletten

Nahrungsergänzungsmittel

#### Osteoporose: Knochenbruch-Risiko reduzieren\*

Mehr als nur Calcium und Vitamin D – die Dr. Böhm® Knochendichteformel sorgt mit ihrer innovativen Zusammensetzung für starke Knochen.

- ✓ Ovomet®-Struktur-Complex aus der Eierschalenmembran
- ✓ Stoßfestigkeit des Knochens
- ✓ Nur 1 täglich

Ihr Trainingsprogramm für starke Knochen:



\*Calcium und Vitamin D helfen, den Verlust von Knochensubstanz bei Frauen nach der Menopause zu reduzieren, wodurch das Risiko osteoporotischer Knochenbrüche sinkt.



## UNSERE EXPERTIN

DDr. Bettina Wendl,  
Fachärztin für Gynäkologie,  
Psychotherapeutin in Baden (NÖ).  
Info: [www.frauenarztin-baden.co.at](http://www.frauenarztin-baden.co.at)