

# Ihre Apotheke informiert!



Liebe Kundin, lieber Kunde, der Arzt hat Ihnen gegen Ihre Knochen-schwäche (Osteoporose) ein gut wirksames Medikament verordnet. Bitte beachten Sie bei der Einnahme die folgenden Hinweise, damit das Arzneimittel gut wirken kann und für Sie verträglich ist. Außerdem haben wir Ihnen noch weitere Tipps für gesunde Knochen zusammengestellt. Bei Fragen sind wir gerne für Sie da!

Ihr Apothekenteam

## ■ Richtige Einnahme

Erinnern Sie sich noch daran, wie häufig Sie Ihr Medikament einnehmen sollen? Im Zweifelsfall können



Sie uns gerne fragen. Das Arzneimittel kann nämlich Ihre Knochen nur richtig stärken, wenn Sie es regelmäßig einnehmen. Bitte beachten Sie: Damit Ihr Medikament ausreichend wirksam ist, sollten Sie es nüchtern einnehmen, also eine halbe Stunde vor dem Frühstück. Wenn Sie morgens weitere Arzneimittel einnehmen müssen, beraten wir Sie gerne zum richtigen Zeitpunkt. Calcium, Magnesium und Eisen können die Wirkung Ihrer Osteoporose-Tabletten abschwächen. Wenn Sie solche Mineralstoffe einnehmen, sollten Sie einen Abstand von mindestens 2 Stunden zur Tabletteneinnahme einhalten. Gleiches gilt auch für calciumreiche Lebensmittel, vor allem Milch und Milchprodukte, aber auch calciumreiche Mineralwässer.

## ■ Nicht im Liegen

Ihr Arzneimittel gegen die Osteoporose kann die Schleimhaut der Speiseröhre schädigen. Mit ein paar einfachen Tricks können Sie das aber verhindern: Trinken

Sie zur Einnahme ein großes Glas Leitungswasser. Während und nach der Einnahme der Tabletten sollten Sie sich für 30 bis 60 Minuten aufrecht halten, also nicht wieder ins Bett legen. Damit können Sie vermeiden, dass die Schleimhaut der Speiseröhre angegriffen wird.

## ■ Calcium und Vitamin D



Die beiden Mikronährstoffe sind wichtig für die Knochengesundheit. Deshalb sollten Sie auf eine ausreichende Aufnahme achten. Calcium ist vor allem in Milch und Milchprodukten wie Käse enthalten. Auch Gemüsesorten wie Brokkoli, Grünkohl oder Fenchel sind gute Calciumlieferanten. Ein calciumreiches Mineralwasser trägt ebenfalls zur Calciumversorgung bei. Vitamin D findet sich in fettem Seefisch wie Lachs, Hering oder Makrele sowie in Eigelb. Durch die Sonne kann der Körper in der Haut auch einen Teil des Vitamin D selbst bilden. Dazu sollten Sie sich täglich etwa 30 Minuten im Freien aufhalten. Bitte besprechen Sie mit Ihrem Arzt, ob Sie zusätzlich Calcium und/oder Vitamin D in Tablettenform einnehmen sollen. Gerne beraten wir Sie, welches Präparat für Sie geeignet ist.

## ■ Calciumräuber vermeiden



Bei der Ernährung sollten Sie auf „Calciumräuber“ achten. Lebensmittel mit einem hohen Gehalt an Phosphat wie Cola, Wurstwaren und Schmelzkäse können die Calciumaufnahme behindern. Rhabarber und Spinat enthalten größere Mengen an Oxalat, das ebenfalls die Aufnahme von Calcium in den Körper senkt. Auch größere Mengen an Kaffee, Tee und Alkohol können die

Knochen schwächen. Rauchen wirkt sich ebenfalls negativ auf die Knochengesundheit auf. Bei Bedarf geben wir Ihnen gerne Tipps, wie Sie dauerhaft auf Zigaretten verzichten können.

## ■ Die Muskeln stärken

Eine starke Muskulatur kann die Knochen entlasten und für ein besseres Gleichgewicht sorgen. Damit können Sie den Druck auf die Knochen verringern und Knochenbrüchen vorbeugen. Sprechen Sie Ihren Arzt darauf an, wie Sie Ihre Muskeln am besten stärken können. Unter Umständen kommt für Sie auch Physiotherapie in Frage.



## ■ Das Sturzrisiko verringern

Bei einer Osteoporose haben Sie ein erhöhtes Risiko für Knochenbrüche nach Stürzen. Deshalb sollten Sie vorbeugende Maßnahmen treffen, um Stürze zu vermeiden. Suchen Sie in Ihrem Wohnumfeld nach Stolperfallen wie lose verlegten Teppichen oder rutschigen Treppenstufen und beseitigen Sie diese.

Apothekenstempel

