BERATUNGSHILFE FÜR DAS APOTHEKENTEAM

Knochengesundheit in den Wechseljahren

„Brauche ich jetzt etwas für die Knochen?“

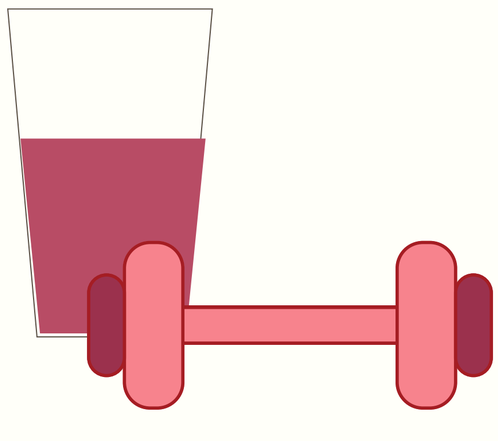
01 Risiken erkennen



Frühere Brüche? Hüftfraktur bei einem Elternteil?
Untergewicht, Rauchen? Arzneimittel prüfen, etwa systemische Glukokortikoide oder Aromatasehemmer.

Bruch bei geringer Belastung oder Größenverlust: ärztlich abklären. Neue, starke Rückenschmerzen zeitnah abklären lassen.

02 Versorgung stärken

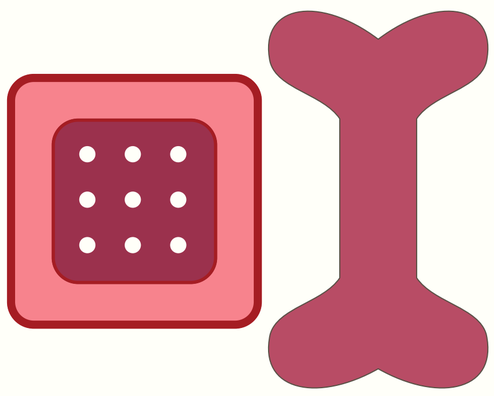


1000 mg

Calcium am Tag insgesamt
aus Ernährung und Supplementen

Calcium nur bei Versorgungslücke ergänzen.
Vitamin D bei unzureichender Versorgung ergänzen.
Kraft und Gleichgewicht angepasst trainieren.
Auf ausreichend Eiweiß achten.

03 Hormone einordnen



Systemische östrogenbasierte Hormontherapie:
Sie kann Knochenabbau und Frakturrisiko senken.
Bei vorhandener Gebärmutter mit Gestagenschutz.
Indikation, Dosis und Risiken ärztlich abwägen.

Keine pauschale Empfehlung für alle Frauen.
Nach Absetzen bei erhöhtem Risiko ärztlich planen.

04 Unser nächster Schritt

Präparate und Dosierung: _____

Vereinbarung: _____

Simone Gansewig