



## *Alendronat bei Osteoporose*

Liebe Patienten,

bei Ihnen wurde eine fortgeschrittene Osteoporose festgestellt.

Das ist eine voranschreitende Knochenerweichung und der Grund dafür, dass Sie kleiner geworden sind.

Sinterung (Zusammensacken) der Wirbel bei Osteoporose kann zu schlimmen Schmerzen und zu Atembeschwerden führen.

Diesen Prozess kann man durch die so genannten Bisphosphonate aufhalten.

Eins davon ist Alendronat - wir setzen es ganz gerne ein, weil man es nicht täglich, sondern nur 1x in der Woche schlucken muss. Alendronat kann Ihr Risiko für einen Knochenbruch durch Osteoporose halbieren.

Leider handelt es sich um ein recht schlecht verträgliches Medikament.

Wenn man die folgenden Regeln genau beachtet, wird es aber meist gut vertragen:

- nehmen Sie Alendronat immer an einem bestimmten festen Wochentag ein.
- schlucken Sie die Tablette morgens nach dem 1. Aufstehen mit mindestens 200 ml Wasser - es soll Leitungswasser, kein Mineral- Wasser sein.
- legen Sie sich nach Einnahme der Tablette nicht hin – frühestens nach 30 Minuten dürfen Sie sich wieder hinlegen. Es besteht sonst ein vermehrtes Risiko, dass die Tablette in der Speiseröhre stecken bleibt und da für ein Geschwür sorgt.
- kauen Sie die Tablette nicht und lassen Sie sie nicht länger im Mund - es kann auch im Mund zu Schleimhautgeschwüren kommen.
- Halten Sie mindestens 2 Stunden Abstand zum Trinken von Milch oder der Einnahme von Magenmedikamenten ein - die Tablette wirkt sonst nicht. Essen oder trinken Sie auch nichts anderes für 30 min, denn die Alendron-Tablette braucht eine halbe Stunde lang den Magen für sich alleine.

Wenn Sie neu auftretende Magenschmerzen verspüren sollten, melden Sie sich bitte umgehend bei uns.

Alendronat kann auch Probleme am Unterkiefer verursachen – sprechen Sie uns an, ob ein Zahnarzt-Besuch vorab nötig ist.

Alendronat braucht man bis auf besonders schwere Fälle meist nicht länger als 3-5 Jahre lang einnehmen – nach dieser Zeit hat das Medikament keine zusätzlichen Vorteile mehr.

Erneute Messungen der Knochendichte sind meist nicht erforderlich.

Ihr Praxis-Team