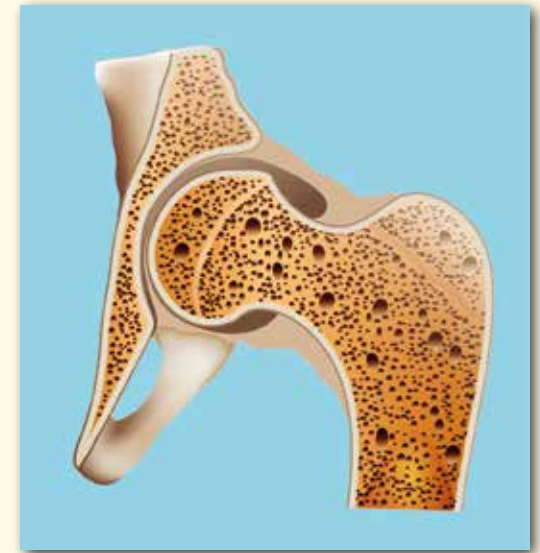




Osteoporose



Partnerschaftspraxis für Laboratoriums- medizin und Mikrobiologie

Dr. med. Hans-Martin Groß
Dr. med. Ludwig Grüter
Dr. med. Matthias Kalitzky

Falkestraße 1 Hinterer Brühl 21
31785 Hameln 31134 Hildesheim
Tel. 051 51/95 30-0 Tel. 051 21/9 36 30
Fax 051 51/95 30-50 00 Fax 051 21/15 71 00
www.nordlab.de

Überreicht durch:



Stand 0115_Vers1





Was ist Osteoporose?

Osteoporose („Knochenschwund“) ist eine Volkskrankheit mit bis zu 6 Millionen Betroffenen in Deutschland. Ab dem 40. Lebensjahr ist ein langsamer Abbau der Knochenmasse als Alterungsprozess normal. Bei der Osteoporose geschieht dieser Abbau durch verschiedenste Ursachen schneller und kann bis zum Funktionsverlust führen, d.h. zum Auftreten von Knochenbrüchen (Spontanfrakturen). Durch den Einfluss der Östrogene auf den Knochenstoffwechsel sind Frauen in den Wechseljahren besonders gefährdet. Über ein Viertel der Frauen entwickelt nach dem Erreichen der Wechseljahre durch die geringere Östrogenproduktion des Körper eine Osteoporose.

Wie wird Osteoporose erkannt?

Häufig bemerkt der Patient erst im fortgeschrittenen Stadium der Erkrankung körperliche Veränderungen. Hierzu gehören z.B. die Abnahme der Körpergröße oder die Bildung eines Rundrückens. Es gibt aber Untersuchungsmöglichkeiten, die der Diagnosestellung dienen. Vorweg sind hierzu vier wichtige Fragen zu klären:

1. Wie ist der aktuelle Knochenzustand?

Zur Beantwortung dieser Frage wird eine Knochendichtemessung durchgeführt. Sie kann eine Momentaufnahme des Zustandes Ihrer Knochen liefern und gibt Auskunft darüber, ob ein altersentsprechender Befund vorliegt.

2. Liegt ein erhöhter Knochenabbau vor?

Ob ein unabhängig vom momentanen Zustand gesteigerter Knochenabbau vorliegt, kann durch die Ermittlung von bestimmten Laborwerten festgestellt werden. Hierbei können gezielt Abbauprodukte des Knochenstoffwechsels (Pyridinolin) im Urin nachgewiesen werden.

3. Welche individuellen Ursachen für eine Osteoporose liegen vor?

Einige Ursachen für das Auftreten einer Osteoporose können auch durch Laboruntersuchungen ermittelt werden. Dazu zählen z.B. die Bestimmung der Sexualhormone, des Vitamin D-Spiegels, des Parathormons und des Calciumspiegels.

4. Feststellung der eventuell genetischen Vorbelastung

Manche Menschen haben aufgrund genetischer Faktoren ein erhöhtes Risiko, an einer Osteoporose zu erkranken. Durch eine Gen-Analyse lässt sich dieses Risiko einschätzen und durch entsprechende Vorsorgemaßnahmen verringern.

Kann ich mich durch gesunde Lebensführung vor einer Osteoporose schützen?

Durch regelmäßige sportliche Aktivität inklusive Muskeltraining und eine gesunde Ernährung kann einer Osteoporose vorgebeugt werden. Wichtig ist z.B. die ausreichende Versorgung von Calcium durch Milch und Milchprodukte, calciumreiche Mineralwässer sowie grünes Gemüse (Grünkohl, Brokkoli, Lauch).

Für einen gesunden Knochen ist auch die ausreichende Zufuhr von Vitamin D von großer Bedeutung. Dieses ist vor allem in Seefisch enthalten und wird (vor allem im Sommer) durch den Einfluss von Sonne durch die Haut vom Körper selbst gebildet.

Welche Faktoren begünstigen Osteoporose?

Rauchen, übermäßiger Alkoholkonsum und Untergewicht begünstigen das Auftreten und den Verlauf von Osteoporose.

Wie kann ich mich vor der Erkrankung und deren Fortschreiten schützen?

Aufgrund der Ergebnisse der geschilderten Untersuchungen und des persönlichen Risikoprofils kann Ihr behandelnder Arzt/Ihre behandelnde Ärztin Ihnen Ratschläge zur Verhinderung einer Osteoporose geben oder eine Behandlung einleiten.

Kosten für eine Osteoporose-Vorsorge

Die geschilderten Leistungen werden in der Regel nicht oder nur eingeschränkt von den gesetzlichen Krankenkassen bezahlt. Sie gehören zu den sogenannten IGeL-Leistungen (Individuelle Gesundheitsleistungen) und müssen vom Patienten selbst bezahlt werden.

Bitte sprechen Sie hierzu Ihren Arzt/Ihre Ärztin an.