

Mehr Freude  
am Leben

# Individuelle Gesundheitsvorsorge

## Osteoporose – wie stark sind Ihre Knochen



Patienten-Information

# Osteoporose – wie stark sind Ihre Knochen



## Was bedeutet Osteoporose?

Die Knochen des Menschen sind lebende hochaktive Organe, in denen ein ständiger Auf-, Um- und Abbau von Knochensubstanz stattfindet. Ab dem 35. Lebensjahr setzt der Abbau von Knochenmasse ein. Dies ist ein normaler Alterungsprozess, der normalerweise

sehr langsam abläuft. Erfolgt der Abbauprozess aber im raschem Tempo, dann spricht man von einer Osteoporose (Knochenschwund).

In Deutschland zählt man ca. 5-6 Millionen Betroffene, zu 85% Frauen. Oft wird die Osteoporose erst erkannt, wenn die Auswirkungen unübersehbar und schmerzhaft sind. Experteneinschätzungen zufolge sind bei Frauen jenseits des 65. Lebensjahres 70-90% aller Knochenbrüche an Unterarm, Oberschenkelhals und Wirbelkörpern auf eine Osteoporose zurückzuführen. Vor allem ältere Patienten bleiben in ihrer körperlichen Beweglichkeit eingeschränkt oder werden sogar pflegebedürftig.

Dabei lässt sich die Osteoporose heutzutage schonend und wirksam behandeln.

## Welche Ursachen kennt man?

Die Erkrankung tritt häufig bei Frauen nach den Wechseljahren auf, da die Produktion des knochenschützenden Hormons Östrogen dann stark abnimmt. Ein Drittel der Frauen über 50 Jahre erkranken an dieser primären Osteoporose.



Deutlich weniger Männer sind betroffen, immerhin aber 10% der Männer jenseits des 60. Lebensjahres. Hier liegen andere Ursachen vor (sekundäre Osteoporose), welche aber natürlich auch bei Frauen vorkommen können. Die häufigsten Gründe dabei sind Langzeitbehandlungen mit bestimmten Medikamenten (z. B. Kortison), eine Überfunktion der Schilddrüse und andere Stoffwechselerkrankungen, Zuckerkrankheit, manche Darmerkrankungen, Rauchen, Mangelernährung (Calcium und Vitamin D!), Bewegungsmangel, bösartige Tumore, geringe Sonnenexposition und Alkoholismus.

## Wie zeigt sich die Erkrankung?

Viele Betroffene sind über lange Zeit beschwerdefrei, bis sie durch eine harmlose Verletzung einen Knochenbruch erleiden. Weitere Anzeichen sind: Rückenschmerzen aufgrund von Wirbelkörperverformungen, Muskelverspannungen, Fehlhaltungen („Witwenbuckel“) und Rumpferkürzung.

## Was können Sie zur Vorbeugung tun?

Da Bewegungsmangel eine häufige Ursache ist, sollten Sie frühzeitig folgendes beachten: ausreichende körperliche Bewegung, reichhaltiger Verzehr von Milchprodukten und grünem Gemüse. Trinken Sie calciumreiches Mineralwasser! Außerdem: täglicher Aufenthalt im Freien zur Aktivierung der Vitamin-D-Produktion.

## Neue Verfahren zur rechtzeitigen Erkennung des Osteoporosisrisikos

Neben der Knochendichtemessung gibt es Laboruntersuchungen zur Beurteilung von Knochenabbau und Knochenumbau.

Der Knochenabbau kann insbesondere mit der Untersuchung der sog. Crosslaps beurteilt werden. Der Knochenumbau kann durch die Messung der knochenspezifischen alkalischen Phosphatase und des Osteocalcins beurteilt werden. Zudem sollten die Knochensalze Calcium und Phosphat sowie das für den Knochenstoffwechsel notwendige Vitamin D untersucht werden.

Der Knochen kann durch die Aminosäure Homocystein direkt geschädigt werden. Daher ist auch die Bestimmung von Homocystein empfohlen. Homocystein gilt gleichzeitig als Risikofaktor für Gefäßerkrankungen (Arteriosklerose).

Ein besonders hohes Risiko für Osteoporose besteht, wenn bestimmte genetische Anlagen vorhanden sind. Es handelt sich um Veränderungen des Vitamin-D Rezeptors sowie des Kollagenaufbaus. Diese beiden Veränderungen können mit der Analyse der VDR- und COL1A1-Gen-Mutation untersucht werden.

Bei frühzeitiger Erkennung dieser Veranlagung können durch individuelle Präventivmaßnahmen die gefürchteten Komplikationen einer Osteoporose oftmals verhindert bzw. zumindest deutlich gemildert werden.

## Wenn Sie Ihr Osteoporoserisiko bestimmen lassen möchten

Bevorzugt sollte die Untersuchung in der Zeit von Januar bis April erfolgen, da dann der Knochenabbau durch die geringere Versorgung mit Vitamin D mangels Sonnenlicht in den Wintermonaten am höchsten ist.

Für die Analytik der Laborparameter ist eine Blutentnahme morgens (zwischen 8.00 und 8.30 Uhr) vor der Nahrungsaufnahme notwendig.

Diese Untersuchungen werden bei fehlendem Krankheitsverdacht nicht von den gesetzlichen Krankenkassen (GKV) übernommen. Es handelt sich um Individuelle Gesundheitsleistungen (IGeL).

Die Kosten für ärztliche Beratung, Blutentnahme und Laboruntersuchung können bei uns erfragt werden. Bitte sprechen Sie uns an, wir beraten Sie gerne.

### Weitere Angebote zur individuellen Gesundheitsvorsorge:

Anti-Aging für die Frau	Infektionsvorsorge für Schwangere
Anti-Aging für den Mann	Magen-Darm-Beschwerden
Arteriosklerose-Vorsorge	Nahrungsmittelunverträglichkeiten
Borreliose – Neue diagnostische Möglichkeiten	Oxidativer Stress
Chronische Müdigkeit	Pränatalscreening
Darmkrebs-Vorsorge	Prostatakrebs-Vorsorge
Gebärmutterhalskrebs-Vorsorge	Sexuell übertragbare Krankheiten
Genbedingte Stoffwechselkrankheiten	Thrombose-Vorsorge
Gestationsdiabetes	Vaginale Infektionen
Haarausfall	Zeckenstich – was tun
Immunabwehr	Zyklusstörungen – Unfruchtbarkeit – Wechseljahre

Alles Gute für Ihre Gesundheit wünscht Ihnen Ihr Praxisteam.