



## Vorsorge:

Stärken Sie Ihre Knochen gegen Osteoporose!

Die Knochengesundheit können Sie gezielt unterstützen. Dies senkt nicht nur Ihr Erkrankungsrisiko für Osteoporose, sondern trägt auch zu Ihrer Lebensqualität bei. Eine gesunde und aktive Lebensweise tut immer gut!



- Bewegen Sie sich und trainieren Sie ihre Muskelkraft und Balance, z.B. bei Spaziergängen, beim Nordic Walking oder in einem Fitnesskurs.
- Nehmen Sie kalziumreiche Milchprodukte und/oder Mineralwässer zu sich.
- Bewegen Sie sich in der warmen Jahreszeit täglich mindestens eine halbe Stunde bei Sonnenlicht. Denn durch Sonnenlicht kann die Haut das für die Knochen wichtige Vitamin D3 bilden.
- Vermeiden Sie übermäßigen Alkoholkonsum.
- Verzichten Sie auf das Rauchen.



## Kontakt

und weitere Informationen

Bitte beachten Sie, dass die vorliegende Patienteninformation nicht den Rat der Sie behandelnden Ärzte ersetzen kann.

Wenn Sie weitere Fragen **zum Thema Osteoporose** haben, zögern Sie nicht, bei Ihrer Ärztin / Ihrem Arzt nachzufragen.



Diesen **Flyer zum Download** sowie viele weitere Informationen für Patienten finden Sie jetzt auch online auf [www.laborleistungen.de](http://www.laborleistungen.de).



### Diagnosticum

Weststr. 27  
09221 Neukirchen  
Tel.: 0371 / 27 10 80  
Fax: 0371 / 27 10 8-46  
[www.diagnosticum.eu](http://www.diagnosticum.eu)

## Osteoporose: Sind Ihre Knochen gesund?

Das Osteoporose-Risikoprofil



Stand: 03.2015 | Bildnachweis: fatola.com: © Wavebreakmedia/Vicco, Konstantin Yuganov, pelerunady, jefphotodesign



Was ist Osteoporose?



Individuelle Risiken erkennen



Stärken Sie Ihre Knochen!

# Osteoporose: Sind Ihre Knochen gesund?

## Das Osteoporose-Risikoprofil

Wussten Sie, dass die Osteoporose über lange Zeiträume hinweg kaum Beschwerden verursacht, dann jedoch Folgen wie Knochenbrüche und dauerhafte Bewegungseinschränkungen haben kann?

Damit es nicht so weit kommt, können Sie allerdings viel tun, beispielsweise durch körperliche Aktivität und eine gesunde Ernährung. Darüber hinaus ist eine möglichst frühzeitige Osteoporoserisiko-Erkennung wichtig. Informieren Sie sich und sorgen Sie vor!



### Osteoporose, was ist das eigentlich?

Osteoporose ist eine weit verbreitete Erkrankung der Knochen, an der jährlich rund **885.000 Menschen** neu erkranken. Sie ist die häufigste Knochenerkrankung im fortgeschrittenen Lebensalter, die sowohl bei Frauen als auch bei Männern auftritt. Umgangssprachlich existiert für die Osteoporose auch der Begriff „**Knochenschwund**“. Dies beschreibt recht anschaulich, was bei der Erkrankung geschieht. Etwa ab dem 35. Lebensjahr beginnt beim Menschen die stetige Abnahme der Knochenmasse sowie der Knochendichte.

Man unterscheidet zwischen der sogenannten **primären und der sekundären Osteoporose**. Letztere kommt sehr viel seltener vor und ist immer die Folge einer anderen Erkrankung.

Von der primären Osteoporose sind vor allem Frauen nach der Menopause betroffen, welche durch die natürlichen hormonellen Veränderungen verursacht wird. In diesem Fall spricht man auch von der postmenopausalen Osteoporose.

Jedoch hat auch die Lebensweise einen großen Einfluss auf das Knochengewebe. Dazu kommt die altersbedingte Abnahme an Knochenmasse, wodurch letztendlich auch bei Männern das Osteoporoserisiko mit zunehmendem Alter steigt.



### Wie kann eine Osteoporoseerkrankung festgestellt werden?

Im ersten Schritt wird sich Ihr Arzt eingehend über **Ihre medizinische Vorgeschichte** informieren und nach Ihren Beschwerden fragen. Zudem werden verschiedene Untersuchungen angewendet, um mehr über Ihre Mobilität und eine eventuelle Sturzgefährdung herauszufinden. Die Knochendichtemessung mittels **DXA-Methode** kann die Osteoporosediagnose bestätigen. Vermutet der Arzt, dass bereits ein unerkannter Knochenbruch vorliegt, kann eine Röntgen-Untersuchung veranlasst werden.

Ein **Labortest** kann die Diagnose ergänzen und Risikofaktoren übermitteln.



### Wie hoch ist mein persönliches Erkrankungsrisiko?

Die frühzeitige Erkennung und Vorbeugung der Osteoporose ist von großer Bedeutung. Es gibt verschiedene Faktoren, die das persönliche Osteoporoserisiko beeinflussen. Dazu gehört die **Lebensweise**, insbesondere das Maß an Bewegung und die Art der Ernährung. Darüber hinaus gibt es auch **genetisch bedingte** Ursachen. Mithilfe der modernen **Labordiagnostik** können die wichtigsten Risikofaktoren nachgewiesen werden, bevor ein deutlicher Knochenschwund eingetreten ist.

#### Maßgebliche Laborwerte zum aktuellen Osteoporoserisiko:

- Calcium, Phosphat
- Vitamin D
- Knochenspezifische alkalische Phosphatase
- Tartrat-resistente saure Phosphatase (TRAP 5b)

#### Laborwerte zur Bestimmung eines genetischen Osteoporoserisikos:

- Vitamin-D-Rezeptor-Gen
- Typ-Kollagen-Gen

Um Ihre oben genannten Werte bestimmen zu können, wird eine Blutuntersuchung durchgeführt. Auf dieser Basis ist zu entscheiden, ob eine weitere Abklärung notwendig ist.



#### Nützliche Links

[www.osteoporose-dop.org/agenda/patientenleitlinie.html](http://www.osteoporose-dop.org/agenda/patientenleitlinie.html)

Aktuelle Empfehlungen des Osteoporose-Netzwerks DOP. Inklusive Empfehlungen zur Prävention und zum Leben mit Osteoporose.

[www.dgk.de/gesundheit/muskeln-skelett/osteoporose.html](http://www.dgk.de/gesundheit/muskeln-skelett/osteoporose.html)

Seiten des Deutschen Grünen Kreuzes. Unter anderem mit einem interaktiven Osteoporose-Risikotest für Männer und Frauen, Sporttipps, knochengesunden Kochrezepten u.v.m.