

Ein erhöhtes Risiko für eine Osteoporose besteht bei:

- Mangel an körperlicher Aktivität
- frühem Auftreten der Menopause
- Östrogenmangel
- mangelnder Calcium- und Vitamin-D-Aufnahme
- bestimmter langzeitiger Medikamenteneinnahme
- bestimmten Drüsenerkrankungen
- lange bestehendem, nicht behandeltem Diabetes mellitus
- familiär gehäuften Osteoporoseerkrankungen
- Risikofaktoren wie Alkohol und Nikotin
- Untergewicht

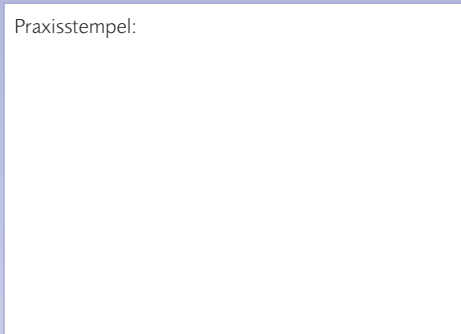


zweiter bis vierter
Lendenwirbel

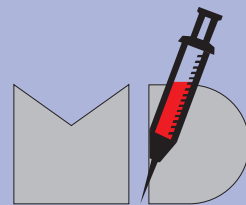
Wir beraten Sie gerne eingehend

Über diese und andere „Individuelle GESundheitsLeistungen“ informieren wir Sie gerne und stellen Ihnen unverbindlich Ihr persönliches IGEL-Gesundheitsprogramm zusammen.

Praxisstempel:



Zuständig für Ihre Laboruntersuchungen:



MEDIZINISCH-DIAGNOSTISCHE
INSTITUTE

Sonnenburger Straße 70 · 10437 Berlin
Tel. 0 30/ 44 33 64 200 · Fax: 0 30/ 44 33 64 10

www.mdi-labor.de

MDI-2002/04

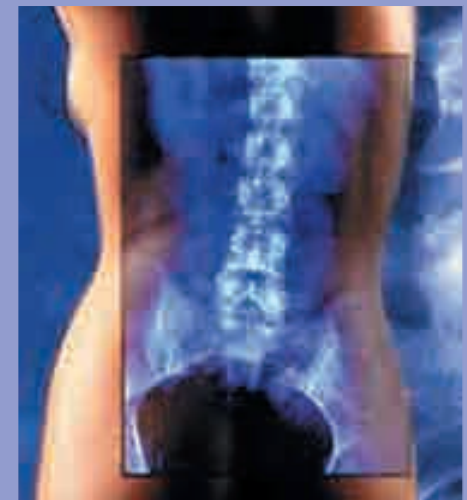
© Medizinisch-Diagnostische-Institute / Schutzgebühr: 2,00 €



IGEL

Individuelle GESundheitsLeistungen

Osteoporose



Vorsorge schützt!

IGEL helfen dabei.

Osteoporose – was ist das ?

Von Osteoporose (Knochenschwund) spricht man, wenn es im Vergleich zu Altersgruppe und Geschlecht zum schnelleren Abbau der Knochen- substanz kommt.

Der langsam fortschreitende Prozeß bewirkt eine Stabilitätsminderung des Knochens. Schon bei geringer Belastung drohen Knochenbrüche. Meist kommt es erst in der Spätphase zu Schmerzen.

Bevorzugt befallen werden die Wirbelkörper.



Gesundes Knochen-
gewebe

Es ist überwiegend eine Erkrankung des höheren Lebensalters.

Die Osteoporose ist die häufigste Stoffwechsel- erkrankung des Knochens.

Die erhebliche Beeinträchtigung der Lebensqualität der Betroffenen sowie die mit über 10 % noch immer hohe Sterblichkeit bei osteoporosebedingten Oberschenkelhalsfrakturen lassen die zunehmende Bedeutung dieser Erkrankung erkennen.



Was kann zur Früherkennung der Osteoporose getan werden ?

Die Osteoporose kann heute bereits in ihrer Anfangsphase durch verschiedene Unter- suchungsverfahren erkannt werden: zunächst erfolgt eine Vorabschätzung des Osteoporose- Risikos durch eine Knochendichte- Messung im Ultraschall. Dann kann mit einer **Röntgen- untersuchung** die **Knochendichte- Messung** bestätigt werden.

Zu den großen Fortschritten in der Diagnostik der Osteoporose gehört die Entdeckung bestimmter Faktoren im **Blut** und im **Urin**, die den Knochenabbau erkennen lassen.

Nachdem die Krankenkassen die Knochen- dichtemessung aus dem Leistungskatalog der Vorsorgeuntersuchungen gestrichen haben, gehören Labor- und Röntgenuntersuchungen wieder zur Basisdiagnostik.

Knochen mit
Osteoporose



Was kann zur Vorbeugung getan werden ?

Calciumreiche Ernährung, Luft, Sonne und regelmäßige körperliche Aktivitäten können das Osteoporoserisiko vermindern.

Täglich sollten ca. 1200 mg Calcium mit der Nahrung aufgenommen werden.

Butter, Buttermilch, Milch, Quark und Käse sind hervorragende Calciumlieferanten.

Neue Untersuchungen ergaben, dass das Osteoporoserisiko mit erhöhtem Fleisch- konsum steigt und bei reichlichem Verzehr von Gemüse sinkt.

Bei frühzeitiger Diagnosestellung ist die Osteoporose therapeutisch gut anzugehen. Wichtigstes Ziel ist die Verhinderung von Frakturen.

Wann besteht ein erhöhtes Risiko ?

Nach heutigen Schätzungen ist in den modernen Industrienationen jede dritte Frau davon bedroht. Männer sind weitaus seltener betroffen, doch wächst auch ihr Risiko mit zunehmendem Alter.

Die Anzahl der Osteoporoseerkrankungen in Deutschland wird derzeit auf ca. 6 Mio. geschätzt.