



Das **Profil Osteoporose-Risiko** besteht aus folgenden Untersuchungen, welche Sie auch einzeln anfordern können.

25-OH-Vitamin D

Vitamin-D-Spiegel

Material: Serum, 2 ml

Preis: 27,98 €

Calcium

Knochengrundsubstanz

Material: Serum, 2 ml

Preis: 2,33 €

Phosphat

Knochengrundsubstanz

Material: Serum, 2 ml

Preis: 2,33 €

Pyridinolin-Crosslinks

Marker für erhöhten Knochenabbau

Material: Urin, 10 ml

Preis: 33,22 €

Crosslaps (CTX)

Marker für erhöhten Knochenabbau,
vor allem postmenopausal

Material: EDTA-Plasma, 2 ml,

morgens zw. 7:30 + 8:30 (Tagesrhythmik!) Preis: 27,98 €

Ostase

Beurteilung des Knochenumsatzes

Material: Serum, 2 ml

Preis: 27,98 €

Profil Osteoporose-Risiko komplett

Preis: 121,82 €

Falls Sie weitere Informationen zu diesem Thema benötigen, sprechen Sie uns an. Unser Praxisteam hilft Ihnen gerne weiter. Die Untersuchungen, die Sie durchführen lassen wollen, können Sie über einen speziellen Laboranforderungsschein für IGeL anfordern. Dieser muss von Ihnen unterschrieben werden und wird zusammen mit der Probe ins Labor geschickt.

Ihre betreuende Praxis

Stempel Arztpraxis



Osteoporose



Qualität
im ärztlichen
Labor

MEDIZINISCHES
VERSORGUNGSZENTRUM
Dr. Klein Dr. Schmitt & Partner

Brüsseler Straße 1 · 67657 Kaiserslautern
Tel.: (0631) 30324-0 · Fax: (0631) 30324-111
E-Mail: info@lab-kl.de · Internet: www.lab-kl.de

RATGEBER
FIT & GESUND

Liebe Patientin, lieber Patient,

Knochenschwund, wissenschaftlich Osteoporose genannt, zählt zu den zehn bedeutendsten Krankheiten der Gegenwart. Allein in Deutschland leiden fünf bis sieben Millionen Menschen an Osteoporose. Die Krankheit bleibt lange unbemerkt, um dann mit umso drastischeren Schäden ans Tageslicht zu treten. Im Extremfall kann ein Sturz einen Menschen, der nichts von der Brüchigkeit seiner Knochen ahnt, zum bettlägerigen Patienten machen. Der Knochenschwund kann jedoch aufgehalten werden, wenn er rechtzeitig erkannt wird.

Labortests geben Auskunft über den Zustand des Skeletts: Wir empfehlen, ab dem 45. Lebensjahr einmal jährlich das Osteoporose-Risiko abklären zu lassen.



Knochen – das Gerüst unseres Körpers

Unsere Knochen bilden das Tragegerüst unseres Körpers. Sie sind äußerst widerstandsfähig und dennoch nicht unveränderlich. Ständig wird neue Knochensubstanz auf- und alte abgebaut. In der Jugend überwiegt der Aufbau, dann halten sich Auf- und Abbau die Waage, bis sich schließlich ab dem fünfunddreißigsten Lebensjahr das Verhältnis umkehrt. Als normale Begleiterscheinung des Alterns wird die Knochensubstanz langsam abgebaut.

Osteoporose

Unter Osteoporose versteht man einen gegenüber den normalen Alterungsprozessen gesteigerten Knochenabbau mit Verlust an Knochenmasse, umgangssprachlich „Knochenschwund“.

Betroffen sind jede dritte Frau und jeder fünfte Mann ab 50 Jahren, ohne es zu wissen. Es trifft deutlich mehr Frauen als Männer, da der Geschlechtshormonmangel

nach den Wechseljahren zu einem ausgeprägteren Knochenabbau führt. Jede zweite 70-Jährige hat Osteoporose, Männer erkranken in der Regel 10 Jahre später.

Folgen der Erkrankung

Die Erkrankung entwickelt sich schleichend ohne typische Symptome, die zu einer frühen Diagnose beitragen. Das Tragegerüst des Körpers wird unbemerkt immer instabiler und die Gefahr von Knochenbrüchen steigt. Beim Auftreten von Knochenschmerzen, eingeschränkter Beweglichkeit oder Brüchen von Wirbeln, Unterarmen, Handgelenken oder Oberschenkelknochen nach Sturz kann schon eine ausgeprägte Osteoporose vorliegen. Gefürchtet sind vor allem Oberschenkelhalsbrüche, da Senioren danach häufig bettlägerig bleiben und sich die Sterblichkeit nach einem solchen Bruch um 20 % erhöht. Daher ist es von äußerster Wichtigkeit, Risikofaktoren zu kennen und rechtzeitig Vorbeugemaßnahmen zu treffen.

Risikofaktoren

Neben einer Veranlagung (Genetik) zur Osteoporose gibt es eine Reihe von Risikofaktoren für die Entwicklung der Erkrankung: Bewegungsmangel, calciumarme Ernährung, Vitamin-D-Mangel, Rauchen, Alkohol-/Koffeingenuss, Untergewicht, Östrogenmangel bei Frauen nach den Wechseljahren, Testosteronmangel bei Männern, Einnahme von Cortison-Präparaten.

Vorbeugende Maßnahmen

Eine bewusste Lebensführung ist die beste Vorbeugemaßnahme. Besonders wichtig ist das Training der Koor-



dination und Muskelkraft z. B. in Gymnastikgruppen, eine calciumreiche Ernährung (Milch, Gemüse, Mineralwasser, empfohlen ab 65 Jahren: 1000mg Calcium täglich), eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D und das Vermeiden von Rauchen, Alkohol und Koffein.

Frühes Wissen schützt

Die Diagnosestellung der Osteoporose geschieht durch die Knochendichtemessung (Osteodensitometrie). Sie stellt das Ausmaß der Knochenabbaurate fest. Zur Früherkennung und Risikoabschätzung sind allerdings bestimmte Laboruntersuchungen besser. Es werden im Blut und/oder Urin Stoffwechselprodukte und Enzyme gemessen, die eine Aussage über den stattfindenden Knochenumbau ermöglichen. Ebenso können die Risikofaktoren Vitamin D und die Calcium-Versorgung ermittelt werden. Oft reichen Änderungen in der Lebensführung aus, um das Risiko von Folgeschäden drastisch zu verringern. Verschiedene Medikamente helfen darüber hinaus, die Knochen zu festigen. Eine frühe Behandlung kann eine Osteoporose u.U. sogar rückgängig machen.

Empfehlenswerte Untersuchungen

Lassen Sie altersunabhängig regelmäßig Ihren **25-OH-Vitamin D**-Spiegel kontrollieren und ab dem 50. Lebensjahr einmal jährlich Ihr Osteoporose-Risiko abklären.

Das **Profil Osteoporose-Risiko** erläutern wir Ihnen auf der nächsten Seite.

