

## Diagnose und Behandlung

Osteoporose wird häufig erst bei einem Knochenbruch entdeckt. Falls bei Ihnen mehrere der genannten Risikofaktoren zutreffen, sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin. Er oder Sie ermittelt in einem Gespräch Ihr persönliches Osteoporoserisiko. Dann folgt eine klinische Untersuchung mit Beweglichkeitstest, eine Knochendichtemessung und eine Blut- oder Urinuntersuchung. Zusätzlich kann ein Röntgenbild der Wirbelsäule sinnvoll sein.

Diese Untersuchungen bilden die Grundlage für die weitere Vorgehensweise und Behandlung. Ihr Arzt entscheidet gemeinsam mit Ihnen, ob eine medikamentöse Behandlung in Ihrem Fall nötig ist. Oft reicht es aus, genügend Kalzium und Vitamin D zu sich zu nehmen.

### Unsere Empfehlung

Dieser Flyer bietet Ihnen erste allgemeine Informationen. Bitte besprechen Sie es auf jeden Fall mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, wenn Sie glauben, dass ein Risiko für Osteoporose bei Ihnen besteht.

## Sprechen Sie uns an.

**Liebe Patientin, lieber Patient,** haben Sie Fragen zu diesem Thema, dann sprechen Sie uns an.

Ihr Praxisteam nimmt sich gern Zeit für Ihre Fragen:



**ML** MVZ Labor Dr. Limbach  
HEIDELBERG

MVZ Labor Dr. Limbach & Kollegen GbR  
Im Breitspiel 16 | 69126 Heidelberg  
www.labor-limbach.de

LIMBACH  GRUPPE

## Osteoporose

Gute Behandlung durch frühe Diagnose



## Osteoporose – was ist das?

Die Osteoporose ist mit 6–8 Millionen Betroffenen die häufigste Knochenerkrankung in Deutschland. 25% aller Frauen und 10% aller Männer über 60 Jahre sind betroffen.

Bei der Erkrankung kommt es zu einer Verringerung der Knochenmasse und einer Veränderung der Knochenstruktur. Als Folge wird der Knochen weniger stabil und kann leichter brechen. Die Gefahr, an Osteoporose zu erkranken, steigt mit zunehmendem Lebensalter. Die Erkrankung bleibt oft unbemerkt, da meist keine oder nur geringe Beschwerden auftreten. Manchmal gibt es aber auch sichtbare Anzeichen dafür.

## Anzeichen für eine Osteoporose

Möglicherweise leiden Sie an Osteoporose, wenn Sie folgende Veränderungen an sich beobachten:

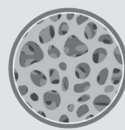
- Schmerzen in der Wirbelsäule oder dem Fuß
- Verringerungen der Körpergröße über 3–4 cm
- Gebückte Haltung oder ein „Buckel“
- Knochenbrüche (schon bei geringen Anlässen) an den Wirbelkörpern, Handgelenken, Rippen, Oberarmknochen, am Becken und an der Hüfte

Kalzium und Vitamin D spielen beim Aufbau und Erhalt gesunder Knochen eine entscheidende Rolle. Man kann selbst einiges tun, um die Knochen zu stärken und sein Erkrankungsrisiko für Osteoporose zu senken.

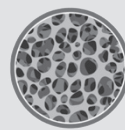
Jede dritte bis vierte Frau im Alter ab 70 Jahren erleidet mindestens eine osteoporotische Fraktur.



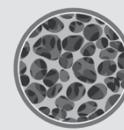
## Knochenabbau im Laufe der Erkrankung



Gesunder Knochen



Osteoporose



Fortgeschrittene Osteoporose

## Kennen Sie Ihr Risiko!

Besonders ältere Menschen sind von der Osteoporose betroffen. Weitere Risikofaktoren sind:

- Kalzium- und Vitamin-D-Mangel
- Früher Beginn der Wechseljahre
- Ernährung mit viel tierischem Eiweiß
- Bewegungsmangel
- Rauchen und/oder starker Alkoholkonsum
- Einnahme von Kortison über längere Zeit
- Vorerkrankungen wie Diabetis, chronische Darmerkrankungen, Erkrankungen der Schilddrüse, Rheuma oder Krebs

## Was kann ich vorbeugend tun?

■ Essen Sie kalziumreiche Lebensmittel!



Grünkohl



Brokkoli



Fenchel



Sesam



Wasser mit Kalzium

■ Gehen Sie 3–4 Mal pro Woche 30–45 Minuten im Freien spazieren.



■ Meiden Sie den Konsum von:



Tabak



Alkohol



Tierisches Eiweiß



Salzreiche Lebensmittel



Kaffee