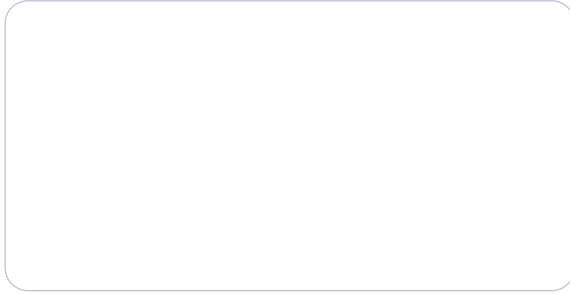


Ihre betreuende Praxis



# Labor Dr. Fenner und Kollegen

Medizinisches Versorgungszentrum für  
Labormedizin und Humangenetik

Dr. med. Claus Fenner  
Dr. med. Thomas Fenner  
Dr. med. Caroline Fenner  
Dr. med. Daniel Lehnhoff  
Dr. med. Ernst Krasemann  
Dr. med. Ines Fenner  
Prof. Dr. med. Holger-Andreas Elsner  
Prof. Dr. med. Jörg Steinmann  
Dr. med. Carmen Lensing  
PD Dr. med. Moritz Hentschke  
Dr. med. Ellen Jessen  
Dr. med. Christiane Kling  
Dr. med. Claudia Schnabel  
Dr. med. Silvia Stobbe  
Ursula Kahlke  
Dr. med. Romy Brauer  
Dr. med. Ines Zuther

#### In Kooperation mit:

Dr rer. nat. Eckart Schnakenberg  
Pharmako- und Toxikogenetik

#### Pathologie im Hause

Praxis für Dermatologie und  
Pathologie  
Dr. med. Hans-Joachim Günzl

Bergstraße 14 | 20095 Hamburg | +49 (40) 30955-0  
fennerlabor@fennerlabor.de | www.fennerlabor.de

Vers. 1 02/2023

# Patienteninformation

Prophylaxe durch Früherkennung

## Osteoporose



**FENNER**  
Labor Dr. Fenner & Kollegen

# Osteoporose

---

Knochenschwund, als Osteoporose bezeichnet, ist eine Erkrankung, die zum Abbau der Knochensubstanz führt. Durch Abnahme und Veränderung von Knochendichte und -architektur verliert der Knochen seine Stabilität. Das Risiko für Knochenbrüche (Frakturen) steigt stark an.

In Deutschland leiden ca. 24% der Frauen und ca. 6% der Männer über 65 Jahre an einer Osteoporose.

Natürlicherweise kommt es mit zunehmenden Alter zu einer Abnahme der Knochendichte. Wird jedoch ein bestimmtes Maß überschritten, spricht man von Osteoporose. Betroffen hiervon sind vor allem Frauen nach den Wechseljahren und ältere Menschen.

Osteoporose kann lange unbemerkt bleiben, da klinische Beschwerden häufig fehlen. Viele Patienten leiden zuvor unter **chronischen Rückenschmerzen**, bemerken eine Abnahme der Körpergröße oder eine Rundung des oberen Rückens. Oft wird Osteoporose aber erst durch das Auftreten von **Knochenbrüchen** bemerkt. Diese können durch akute und chronische Schmerzen, Immobilität und Funktionseinschränkungen zu einer erheblichen Beeinträchtigung der Lebensqualität führen.

Verschiedene **Risikofaktoren** begünstigen das Auftreten einer Osteoporose. Hierzu gehören:

- Bewegungsmangel und Immobilität
- Nikotin- und Alkoholkonsum
- Calcium- und/oder Vitamin-D Mangel
- Weibliches Geschlecht
- Familiäres Risiko

Weiterhin gibt es verschiedene Erkrankungen und Medikamente als Auslöser für eine Osteoporose wie z.B.:

- Medikamente insbes. Glukokortikoide („Kortison“), Langzeittherapie mit Protonenpumpen-inhibitoren, Antiepileptika, Aromatasehemmer oder Heparin.
- Erkrankungen wie Hyperkortisolismus, Hypogonadismus, Esstörungen.

Um eine Osteoporose festzustellen und von anderen Erkrankungen abzugrenzen, kommen unterschiedliche Verfahren zum Einsatz: Anamnese, körperliche Untersuchung, Knochendichtemessung (DXA), ggf. weitere radiologische Verfahren wie Röntgen und CT, sowie verschiedene **Laboruntersuchungen**. Bei der Knochendichtemessung wird die Knochenfestigkeit des Oberschenkelknochens (Femur) und/oder der Wirbelkörper gemessen und ins Verhältnis zu einem Referenzwert gesetzt. Hieraus lässt sich entweder eine Knochenschwäche (Osteopenie) oder eine manifeste Osteoporose ableiten.

Eine Knochenbeteiligung kommt bei verschiedenen Erkrankungen vor. Dazu gehören z.B.: rheumatische und diverse bösartige Erkrankungen, sowie eine Beteiligung im Rahmen von Schilddrüsenerkrankungen oder einem chronischem Nierenversagen. Als Ergänzung zur Knochendichtemessung und um die verschiedenen Ursachen eingrenzen zu können, ist die **Labordiagnostik** unverzichtbar. Dabei sind folgende Laborwerte hilfreich:

- BSG, CRP, Blutbild, Differential-Blutbild
- Serumeiweißelektrophorese
- Vitamin-D-, Calcium-, Phosphat Spiegel

- Alkalische Phosphatase
- Gamma-GT
- Serum-Kreatinin, GFR
- Parathormon
- Hormonstatus (Geschlechtshormone)
- TSH
- Crosslinks im Urin

## Therapie

Es gibt eine Reihe an Behandlungsmöglichkeiten. Bewegung und Physiotherapie sowie ggf. eine Calcium- bzw. Vitamin-D-Substitution können schon ausreichend sein. Darüber hinaus stehen, abhängig von der Ursache, verschiedene Medikamente wie Bisphosphonate oder Antikörper zur Verfügung. Eine wichtige Bedeutung kommt der Verhinderung von Frakturen durch eine gute Sturzprophylaxe zu. Besprechen Sie mit Ihrem behandelnden Arzt, welche Therapie für Sie am besten geeignet ist.

## Vorsorge

Sie können einiges tun, um ihr persönliches **Osteoporose-Risiko** zu senken. Achten Sie auf regelmäßige Bewegung sowie auf eine calciumreiche Ernährung. Calciumreiche Nahrungsmittel sind unter anderem: Vollmilchprodukte, grünes Gemüse (Brokkoli, Fenchel) Sesam, Mandeln und Kichererbsen. Verzichten Sie auf Alkohol und Zigaretten. Im Rahmen Ihrer Vorsorgeuntersuchungen können Sie ihr persönliches Risiko besprechen und ggf. erste Anzeichen einer Osteoporose festgestellt werden.