

Osteoporose: Früherkennung für gesunde Knochen

BERLIN – Nur ein kleiner Sturz, dennoch bricht der Unterarm: Menschen mit Osteoporose sind schon bei alltäglichen Belastungen gefährdet, sich die Knochen zu brechen. Experten schätzen, dass etwa 500.000 Frakturen pro Jahr auf den krankhaften Knochenschwund zurückgehen. Besonders betroffen sind neben dem Unterarm zumeist die Wirbelkörper und der Oberschenkel. Viel Bewegung und eine kalziumreiche Ernährung helfen dabei, die Knochen stark zu halten, so das IPF.

Risiko erkennen

Ab dem 40. Lebensjahr verlieren auch gesunde Knochen an Dichte. Wenn diese jedoch besonders schnell abnimmt oder unter ein bestimmtes Maß sinkt, wird es gefährlich: Das Knochengewebe des gesamten Körpers verträgt Belastung dann deutlich schlechter. Ihr Osteoporose-Risiko können Patienten durch hochempfindliche Blut- und Urintests ermitteln lassen. Sie zeigen an, wie stark der Körper Knochenmasse abbaut. Eine Knochendichtemessung gibt Aufschluss darüber, wie porös die Knochen schon sind.

Ab 50 Jahren testen lassen

Mit der Messung von Pyridinolin und Desoxypyridinolin (sogenannte Crosslinks) im Urin oder Typ-I-Kollagen-Telopeptiden im Blut kann ein erhöhter Knochenabbau frühzeitig erkannt werden. Frauen sollten ab dem 50. Lebensjahr oder zwei Jahre nach der letzten Regelblutung alle fünf Jahre die Untersuchungen durchführen lassen, Männer ab dem 55. Lebensjahr ebenfalls alle fünf Jahre.

Weitere Informationen enthält das IPF-Faltblatt „Knochen – Osteoporose-Prävention“. Es kann kostenlos unter www.vorsorge-online.de heruntergeladen werden. Wer keinen Internetanschluss hat, der kann das Faltblatt auch schriftlich bestellen beim IPF-Versandservice, Postfach 27 58, 63563 Gelnhausen. Dabei unbedingt den Titel des IPF-Faltblatts angeben, Namen und vollständige Adresse.

Das Infozentrum für Prävention und Früherkennung (IPF) informiert die Öffentlichkeit über bestehende Möglichkeiten der Krankheitsvorsorge durch Laboruntersuchungen. Seit über zehn Jahren veröffentlicht das IPF in Zusammenarbeit mit anerkannten Experten Broschüren und Faltblätter zu einzelnen Krankheiten und deren Früherkennung. Diese Veröffentlichungen können kostenlos angefordert werden. Das IPF wird vom Verband der Diagnostica-Industrie (VDGH) unterstützt. Seine Neutralität wird durch einen wissenschaftlichen Beirat gewährleistet, dem erfahrene Ärzte angehören. Weitere Informationen erhalten Sie unter www.vorsorge-online.de

AUSGABEDATUM

14.10.2013

RÜCKFRAGEN AN

Susanne Gerhards

Redaktionsleiterin

T 030-200 599 48

presse@vorsorge-online.de

www.vorsorge-online.de

twitter.com/vorsorgeonline