

Patienteninformationen über empfehlenswerte Laboruntersuchungen

Gesundheitsvorsorge

Der allgemeine Gesundheits-Check
Kardiovaskuläre Risikofaktoren
Freie Bahn! Thrombose-Prophylaxe
Immunsystem stärken
Freie Radikale

Allergie & Unverträglichkeit

Allergien – Diagnose per Bluttest
Allergien gegen Zahnersatzmaterialien
Amalgam – belastet oder nicht?
Lactose-Intoleranz
Störung der Darmflora

Gesund alt werden

Osteoporose
Anti-Aging für Sie
Anti-Aging für den Mann

Krebsvorsorge

Früherkennung Prostatakrebs
Früherkennung Gebärmutterhalskrebs
Früherkennung Darmkrebs
Früherkennung Harnblasenkrebs

Infektionsvorsorge

Sexuell übertragbare Erkrankungen
Chlamydieninfektion
Der HIV-Test
Sicher reisen – Hepatitis A und B
Implantatverlust durch Parodontitis

Schwangerschaft

Infektionen in der Schwangerschaft
Frühdiagnostik in der Schwangerschaft
Diabetes in der Schwangerschaft

Hinweis für Mitglieder der gesetzlichen Krankenversicherung

Bitte beachten Sie, dass die gewünschten Gesundheitsleistungen nicht unbedingt zum Leistungsumfang der gesetzlichen Krankenversicherung gehören. Ihre Krankenkasse ist somit nicht verpflichtet, die Kosten der von Ihnen gewünschten medizinischen Leistungen ganz oder anteilig zu übernehmen. Auch die Kosten der gewünschten Laboranalysen müssen Sie dementsprechend selber tragen. Die ermittelten Laborergebnisse werden dem behandelnden Arzt zugestellt.

Fragen Sie Ihren Arzt nach den Kosten für die gewünschte Untersuchung!

■ Gesund alt werden Osteoporose



Wie stabil sind meine Knochen?

Früherkennung
und Behandlung

Unterschätzte Erkrankung Osteoporose, der so genannte Knochenschwund, ist eine schleichend verlaufende, zu Beginn symptomfreie Skeletterkrankung, bei der Knochen nach und nach an Substanz verlieren. In Deutschland sind etwa 10 % der Bevölkerung von dieser Erkrankung betroffen.

Was ist Osteoporose? Im Knochen finden fortwährend Umbauprozesse statt, bei denen alte oder zerstörte Knochensubstanz durch neue, stabile ersetzt wird. Dabei wird das Knochengestüt ständig der Belastung angepasst. Ist dieses Gleichgewicht aus Auf- und Abbau gestört und überwiegt der Abbau, können die Knochen der normalen Belastung nicht mehr standhalten. Bleibt eine Therapie aus und hält der Knochenmassenverlust über längere Zeit an, resultiert daraus das Krankheitsbild der Osteoporose.

Frauen haben höheres Risiko Frauen ab Mitte vierzig haben ein höheres Krankheitsrisiko, da während und nach den Wechseljahren knochenstützende Hormone nicht mehr ausreichend produziert werden. Nicht selten verlieren Frauen in den Wechseljahren bis zu 5 % ihrer Knochendichte pro Jahr. Da die Festigkeit der Knochen im Verlauf der Krankheit immer weiter abnimmt, kommt es schon bei leichten Unfällen und Stürzen zu Knochenbrüchen. Besonders gefürchtet ist der Oberschenkelhalsbruch, den in Deutschland pro Jahr schätzungsweise 140.000 Menschen erleiden.

Risikofaktoren Risikofaktoren für Osteoporose sind: der Mangel an Sexualhormonen und Bewegung, mangelnde Versorgung mit Kalzium und Vitamin D, Nikotin- bzw. Alkoholmissbrauch und die Einnahme einiger Medikamente, insbesondere einiger Abführmittel.

Veranlagung Auch genetische Faktoren spielen eine Rolle für das Osteoporoserisiko. So ist die Veranlagung, an Osteoporose zu erkranken, bei vielen Menschen in ihren Erbanlagen festgeschrieben.

Was können Sie tun?

Die Osteoporose wird häufig erst durch einen Knochenbruch erkannt. Daher sind die Früherkennungsuntersuchungen so wichtig. Sie erfolgen durch ein spezielles Verfahren zur Knochendichtemessung und Untersuchungen von Blut und Urin. Medizinisch sinnvoll sind folgende Laboruntersuchungen:

Die Untersuchung des genetischen Osteoporoserisikos

Messung der genetischen Veränderungen von Eiweißen, die für den Stoffwechsel von Vitamin D entscheidend sind (Vitamin D-Rezeptor-Polymorphismus).

Die Untersuchung des aktuellen Osteoporoserisikos

Bestimmung der knochenspezifischen, biochemischen Abbau- und Aufbauparameter (Ostase, Crosslaps, Crosslinks).

Es gibt einige Medikamente, die die Calciumkonzentration im Blut erhöhen und das Risiko, eine Fraktur zu erleiden, senken sowie Nahrungsergänzungsmittel (Vitamin D, Calcium), deren Einnahme jedoch nicht in jedem Fall sinnvoll ist. Sprechen Sie über die für Sie geeignete Therapie mit Ihrem Arzt.

In jedem Fall zu empfehlen:

- **Körperliche Aktivität**, insbesondere spezielles Krafttraining
- **Ausreichend Sonnenlicht** zur Förderung der körpereigenen Vitamin-D-Produktion

Leider ist die Messung der Knochendichte zur Früherkennung keine Leistung der gesetzlichen Kassen, der Versicherte muss sie selbst bezahlen, wenn kein Knochenbruch ohne Unfall (Ermüdungsbruch) vorliegt.

Empfehlenswerte Laboruntersuchungen

Anti-Aging

- ▶ Knochenstoffwechsel
- ▶ Osteoporoserisiko (Genetik)
(Vitamin D₃-Rezeptor-Polymorphismus)

Basis einer Therapie ist die Früherkennung

Möglichkeiten der Behandlung und Therapie