



Liebe Patientin, lieber Patient,

Osteoporose („poröse Knochen“) ist eine chronische Erkrankung, die sowohl Frauen als auch Männer betrifft. Mit zunehmendem Alter verliert der Knochen eines jeden Menschen an Masse und seine Struktur verändert sich: die Stabilität des Knochens nimmt ab, er wird brüchig. Kleinere Stürze oder alltägliche Tätigkeiten wie Heben und Tragen können bereits zu einem erhöhten Risiko für Knochenbrüche werden.

Die gute Nachricht ist, dass Sie etwas dagegen tun können. Besonders wichtig sind eine gesunde Ernährung und körperliche Bewegung.

Darüber hinaus gibt es Möglichkeiten zur Osteoporose-Früherkennung und Behandlungsverfahren, die das Risiko für Knochenbrüche verringern können, wenn Sie bereits an Osteoporose erkrankt sind.

Ihr Dr. Thomas Beck

DVO-zertifizierter Osteoporose-Spezialist



Dachverband Osteologie e.V.



Orthopädisch-unfallchirurgische Praxisklinik

Dr. Thomas Beck · Dr. Gerhard Dobmeier
Dr. Thomas Piro · Dr. Markus Schneider
Dr. Christian Urschel · Dr. Wolfgang Willauschus

Anästhesie im alphaMED · Dr. Andreas Arnold

Neurochirurgie im alphaMED · Dr. Wulf-Peter Groß

Neurologie im alphaMED · Dr. Boris-A. Kallmann

Kärntenstraße 2 · 96052 Bamberg
Telefon 0951 / 97444-0 · Fax 97444-22

Informationen: www.alphamed-bamberg.de



Osteoporose frühzeitig erkennen –
damit Knochen nicht porös werden.

Osteoporose frühzeitig erkennen und behandeln.



Ausgezeichnete Patientenversorgung

Die Praxisklinik alphaMED und das ambulante OP-Zentrum wurde im Qualitätsprogramm „Ausgezeichnete Patientenversorgung“ erfolgreich zertifiziert.

Was ist Osteoporose?

Unsere Knochen wirken zwar starr und unveränderlich, sind tatsächlich aber sehr lebendig und erneuern sich ständig. Da Knochen laufend beansprucht werden, wird alte Knochen-substanz immer wieder durch neue Knochen-substanz ersetzt. Solange der Abbau und der Aufbau (Knochenbildung) im Gleichgewicht sind, bleiben Ihre Knochen stark.



Bei Osteoporose wird Ihre Knochen-substanz schneller abgebaut, als sie erneuert werden kann. Dadurch verringert sich die Knochendichte und die Knochen werden mit der Zeit porös und können leichter brechen.

An Osteoporose erkrankte Menschen können sich bereits beim Hochheben schwerer Einkaufstüten oder bei leichten Stürzen einen Knochen brechen... Tätigkeiten, bei denen man sich normalerweise nicht großartig verletzen würde.

Umso wichtiger ist es, das Risiko für Knochenbrüche zu minimieren, da ein solcher Bruch Ihr Leben grundlegend verändern und Sie im täglichen Leben erheblich einschränken kann.

Wir beraten Sie gerne über die individuellen Therapieoptionen zum Thema „Osteoporose“:

Rufen Sie uns an: Telefon 0951 / 97444-0

Was sind Anzeichen für Osteoporose?

Osteoporose entwickelt sich sehr langsam und schmerzlos und wird deshalb oft als „schleichende“ Krankheit bezeichnet.

Meist spürt man keinerlei Symptome, ist aber nichtsdestotrotz einem erhöhten Risiko für Knochenbrüche, insbesondere in den Bereichen der Wirbelsäule und der Hüfte, ausgesetzt. Das erste Anzeichen, dass Sie an Osteoporose leiden, könnte folglich ein Knochenbruch sein.

Manchmal wird eine Osteoporose jedoch auch äußerlich sichtbar. Wenn Sie merken, dass Sie kleiner werden oder einen gekrümmten Rücken bekommen, sprechen Sie Ihren Arzt darauf an.

Was kann ich selbst tun, damit meine Knochen gesund bleiben?

Es gibt vieles, was Sie tun können, um Osteoporose vorzubeugen bzw. in den Griff zu bekommen:

- ✓ gesund und ausgewogen ernähren
- ✓ regelmäßig bewegen und Sport treiben
- ✓ Stürze und risikoreiche Aktivitäten vermeiden
- ✓ Informieren Sie sich über eine wirksame medizinische Behandlung!



Diagnose und Therapie der Osteoporose

Die am häufigsten verwendete Methode zur Feststellung einer Osteoporose ist die Messung der Knochendichte mit einer speziellen Technik namens DXA.

Dabei handelt es sich um eine Röntgenuntersuchung mit geringer Strahlung, die Ihrem Arzt Informationen über die Gesundheit Ihrer Knochen liefert. Die DXA-Messung wird für gewöhnlich an Hüfte und/oder Wirbelsäule durchgeführt.

Die Ergebnisse werden mit einer Standardmessung der Knochendichte von gesunden jungen Erwachsenen verglichen, und anhand dieses Vergleichswerts wird Ihr „T-Wert“ ermittelt.

Auf Grundlage dieses Werts kann Ihr Arzt dann sagen, ob Sie normale Knochen, Osteoporose oder „Osteopenie“ haben (als Osteopenie bezeichnet man ein Stadium geringer Knochenmasse, woraus sich eine Osteoporose entwickeln kann).

Besondere Bedeutung in der Vorbeugung und Therapie der Osteoporose kommt dabei einer regelmäßigen Laborkontrolle zu. Nur so kann und muss der Erfolg einer Therapie regelmäßig überwacht werden.