

Bei Verdacht auf Osteoporose gibt es verschiedene Untersuchungsmöglichkeiten. Erachtet es der behandelnde Arzt unter bestimmten Voraussetzungen für notwendig, wird eine Knochendichtemessung durchgeführt. Zwei dem neuesten Stand der Medizintechnik entsprechende Knochendichtemessgeräte gibt es auch im Gesundheitszentrum für Radiologie Graz der Österreichischen Gesundheitskasse.

FÜR EINE UNTERSUCHUNG BENÖTIGEN SIE:

- Termin
- Überweisungsschein des behandelnden Arztes
- e-card

Jeder krankhafte Befund bei der Knochendichtemessung bedarf einer weiterer Abklärung (WS-Röntgen, Blutprobe, körperliche Untersuchung) und einer entsprechenden Therapie.

OSTEOPOROSE ABKLÄRUNG

- Mein Gesundheitszentrum für Innere Medizin: 05 0766-155521
- Mein Gesundheitszentrum für Gynäkologie: 05 0766-155555
- Mein Gesundheitszentrum für Rheumatologie: 05 0766-155566

Osteoporoseturnen

Zu den verschiedenen Behandlungsformen bei Osteoporose gehört auch das Osteoporoseturnen. Mit ärztlicher Zuweisung ist dies auch in den Gesundheitszentren für physikalische Medizin der ÖGK möglich.

Knochendichte - Messung

im GESUNDHEITSZENTRUM GRAZ

Anschrift:

Friedrichgasse 18, 8010 Graz, 5. Stock

Ordinationszeiten:

Mo-Fr von 06.45-13.30 Uhr

Terminvereinbarung:

Telefonisch:

Mo, Di, Do, Fr 06.30-14.45 Uhr
Mi 06.30-17.00 Uhr
05 0766-155551

per Fax:

05 0766-155746

per E-mail:

radiologie@oegk.at

persönlich:

Leitstelle 5. Stock

Aus Gründen der leichteren Lesbarkeit beziehen sich geschlechtsspezifische Formulierungen stets in gleicher Weise auf Frauen und Männer.

Medieninhaber und Herausgeber: Österreichische Gesundheitskasse, Haidingergasse 1, 1030 Wien; www.gesundheitskasse.at/impressum;
Redaktion: ÖGK Landesstelle Steiermark, Josef-Pongratz-Platz 1, 8010 Graz; Hersteller: Druckerei Niegelhell GmbH, Leitringer Hauptstrasse 23, 8435 Leitring

Osteoporose

Sorgen Sie vor - Ihren Knochen zuliebe



©shutterstock.com/Lightspring



©iStock.com/wrings

Laut Schätzungen gibt es in Österreich hunderttausend an Osteoporose leidende Menschen, die ärztliche Hilfe benötigen.

Was ist Osteoporose?

Osteoporose (Knochenschwund) ist eine Knochenerkrankung mit beeinträchtigter Knochenfestigkeit und erhöhtem Risiko für Knochenbrüche.

Wie kommt es zu Osteoporose?

Wie alle lebenden Gewebe werden auch die Knochen im fortwährenden Wechsel abgebaut und regeneriert. Mit zunehmendem Alter verlangsamt sich der Regenerationsprozess. Es wird mehr Knochenmasse ab- als aufgebaut. Wenn das Verhältnis zwischen Auf- und Abbau der Knochenmasse gestört ist, wenn also der Abbau in der Bilanz überwiegt, kommt es zu Osteoporose.

URSACHEN

- Östrogenmangel nach dem „Wechsel“
- kalziumarme Ernährung
- Vitamin-D-Mangel
- wenig Sport / mangelnde Bewegung
- innere Erkrankungen

Folgen

Osteoporose führt im fortgeschrittenen Stadium dazu, dass die Knochen porös und weniger belastbar werden. Die Folge sind häufige Knochenbrüche und Verformungen auch ohne schwerere äußere Krafteinwirkungen (Stürze).

Die durch Osteoporose hervorgerufenen Knochenbrüche treten insbesondere in folgenden Bereichen auf:

- Wirbelsäule
- Schenkelhals (Oberschenkel)
- Handgelenk

Vor allem die Wirbeleinbrüche werden von den Betroffenen oft nicht erkannt - die Folgen sind u.a. starke Rückenschmerzen, Verringerung der Körpergröße und Buckelbildung.

RISIKOFAKTOREN

- erbliche Belastung
- Östrogenmangel nach dem Wechsel
- kalziumarme, phosphatreiche Ernährung
- Vitamin-D-Mangel
- innere Erkrankungen (Leber, Niere, Schilddrüse, Magen- und Darm-erkrankungen, Asthma)
- Bewegungsmangel
- Essstörungen (Bulimie, Magersucht)
- massive Hormonstörungen bei Mann und Frau (späte erste Regel und früher Wechsel)
- Folge von Krebserkrankungen (Leukämie, Brust- und Prostatakrebs)
- übermäßiger Alkohol- und Nikotinkonsum

Ursachen Liegen bereits im Kindesalter

Jeder Einzelne kann persönlich dazu beitragen, dass sein Risiko, an Osteoporose zu erkranken, verringert wird, wobei auch in diesem Fall der Grundsatz gilt:

Je früher mit einem gesunden Leben begonnen wird, desto größer sind die Chancen, nicht zu erkranken

Die wichtigsten Punkte, mit deren Hilfe das Risiko, an Osteoporose zu erkranken, gesenkt bzw. ein Fortschreiten der Krankheit gehemmt werden kann:

- regelmäßige, dem Alter und dem Gesundheitszustand angepasste Bewegung
- nicht rauchen
- wenig - oder noch besser keine - alkoholische oder phosphathaltige Getränke (Cola usw.)
- Ernährung unter Bedachtnahme darauf, dass dem Körper genügend Kalzium und Vitamin D zugeführt wird.



©iStock.com/robymmac

- (Mager-) Milch
- (Mager-) Milchprodukte
- verschiedene Gemüsesorten (zB Kohl, Broccoli)
- kalziumreiche Mineralwasser (über 200 mg/l)