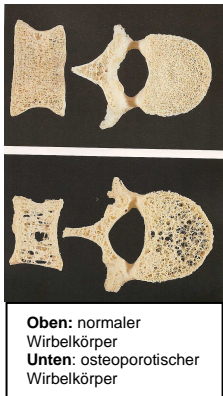




Osteoporose

Was ist die Osteoporose

Die Osteoporose ist eine langsam entstehende Krankheit des Skeletts. Dabei kommt es zum Abbau der Knochensubstanz, der Knochen wird porös und ist weniger stabil, er wird brüchig. Der Knochen ist kein starres Gewebe, er lebt und wird stetig umgebaut. Das Skelett erneuert sich mehrmals im Leben eines Menschen. Bis etwa im Alter von 25 Jahren überwiegt der Knochenaufbau und die Knochenmasse erlangt ihren Höhepunkt. Danach sind die knochenauf- und abbauenden Zellen etwa im Gleichgewicht.



Oben: normaler
Wirbelkörper
Unten: osteoporotischer
Wirbelkörper

Ursachen

Normalerweise besteht ein Gleichgewicht zwischen den knochenauf- und knochenabbauenden Zellen. Wenn dieses Gleichgewicht gestört ist, dann kann es zu einer Osteoporose kommen. Etwa 95% aller Betroffenen leiden an einer sogenannten „primären Osteoporose“, für die keine direkte Ursache gefunden wird.

Sie steht in engem Zusammenhang mit dem Alter und mit dem Hormon- und Kalziumstoffwechsel. Zierliche Menschen scheinen häufiger zu erkranken, denn Sie haben eine geringere Ausgangsknochenmasse und das Skelett reagiert stärker auf Belastung. Als Risikofaktoren gelten: Bewegungsmangel, Alter, Untergewicht, genetische Faktoren (Vererbung), weibliches Geschlecht, übermässiger Nikotin-, Alkohol- und Kaffeekonsum, chronische Krankheiten wie Zuckerkrankheit, Krebs, Atemwegs- und Darmerkrankungen etc.. Kortisonhaltige Medikamente, Missbrauch von Abführmittel, Antiepileptika sowie weitere Medikamente können das Risiko ebenfalls erhöhen.

Symptome und Diagnose

Die Osteoporose spürt man lange nicht und der vermehrte Knochenabbau ist häufig schmerzlos. Erst durch Knochenbrüche kommt es zu Schmerzen. Es besteht eine Neigung zu Knochenbrüchen und es kommt zu sogenannten Spontanfrakturen ohne erkennbare Ursache. Dabei können Wirbelkörper in sich zusammensinken und damit zur Abnahme der Körpergrösse, sowie zu einem Rundrücken (Buckel) führen.

Im fortgeschrittenen Stadium kann der Arzt bereits anhand der Körperhaltung und den Körperproportionen des Betroffenen eine Osteoporose vermuten. Wichtig sind zudem die Krankengeschichte unter Einbezug der Beschwerden, sowie frühere Erkrankungen und Unfälle. Mit einer Röntgenuntersuchung können Wirbelkörperfrakturen gesucht werden, die ohne adäquates Trauma eine Osteoporose wahrscheinlich machen.

Mit Laboruntersuchungen können anderen Erkrankungen, die zur Osteoporose führen können, ausgeschlossen werden. Als Goldstandard gilt heute immer noch die Messung der Knochendichte mittels „Osteodensitometrie“. Dabei wird mit Hilfe einer speziellen Röntgentechnik eine geringe Röntgenstrahlung durch den Körper geschickt, um den Mineralgehalt der Knochen zu bestimmen.



Brustwirbelsäule mit sogenannter Keilwirbelbildung, die zur Grössenabnahme und zum „Buckel“ führen.

Eine Knochendichtemessung kann nicht exakt einen Knochenbruch vorhersagen – genauso wenig wie ein hoher Cholesterinwert einzeln betrachtet einen Herzinfarkt vorbestimmen kann. Dennoch sagt ein entsprechender Knochendichtewert etwas über das Frakturrisiko aus. Dabei müssen das Alter und das Geschlecht des Patienten, sowie Risikofaktoren berücksichtigt werden.

Vorbeugung und Therapie

Eine ausgewogene Ernährung mit Eiweisszufuhr und Vermeidung von Untergewicht gehört genau so zur Prävention, wie die genügende Kalzium und Vitamin-D-Zufuhr. Viel Bewegung im Freien stimuliert den Knochenaufbau und das Sonnenlicht hilft bei der Bildung des wichtigen Vitamin D in der Haut, welches für die Kalziumaufnahme in den Knochen verantwortlich ist. Selbstverständlich sollten der Nikotin- sowie der Alkoholkonsum gestoppt, oder zumindest eingeschränkt werden. Zur Therapie der Osteoporose werden nebst der Kalzium und Vitamin D-Zufuhr sogenannte Biphosphonate eingesetzt. Diese Medikamente verhindern v.a. den weiteren Knochenabbau.

Praxisinformationen



Am 27.3.2009 ist Shenja Ayleen Brägger, die erste Tochter unserer langjährigen medizinischen Praxisangestellten Frau Jessica Brägger-Gämperle, mit 3240 g und 47 cm gesund zur Welt gekommen. Wir freuen uns mit Jessica über das Familienglück und wünschen ihr viel Kraft und Ausdauer der neuen Aufgabe als Mutter gerecht zu werden. Frau Brägger-Gämperle wird uns nicht verlassen. Sie wird ab August 2009 wieder als Teilzeitangestellte, hauptsächlich im Labor bei uns anzutreffen sein.

Brunnenhof Skitag 2009



Im März fand unser traditioneller Skitag im Skigebiet von Wangs-Pizol statt. Die Schneeverhältnisse waren einmalig, doch bei zunehmendem Nebel und Schneegestöber war ein „Jässchen“ angesagt.

Abwesenheiten der ÄrztInnen

Dr. B. Lutz	11. Juli bis 26. Juli
Dr. P. Gonzenbach	7. Juni - 16. Juni
Frau Dr. S. Manser	13. Juli bis 2. August
Dr. H.U. Schläpfer	6. Juli bis 12. Juli & 27. Juli bis 2. August
Dr. P. Wild	6. Juli bis 2. August
Frau Dr. K. Zingg	20 Juli bis 2. August

Ihre Anregung und Kritik ist uns wichtig

Auf unserer Homepage haben Sie die Möglichkeit Anregungen und Verbesserungsvorschläge bezüglich unserer Gemeinschaftspraxis anzugeben. Selbstverständlich freuen wir uns auch über positive Rückmeldungen. Benutzen Sie dafür einfach das Kontaktformular auf unserer Homepage. Der unten aufgeführte Link führt Sie zur entsprechenden Seite. Für dringende medizinische Fragen ist das Formular nicht geeignet. In diesem Fall bitten wir Sie, uns telefonisch zu kontaktieren.

<http://www.praxis-brunnenhof.ch/sprechstunden-notfaelle/kontakt.html>

Veränderungen im Praxisteam in den kommenden Monaten

Fabienne Boltshauer ist aktuell an ihrer Lehrabschlussprüfung und wird uns per Ende Juli verlassen. Sie wird die Berufsmittelschule in St. Gallen absolvieren. An dieser Stelle herzlichen Dank für Deine Arbeit im Brunnenhof, wir wünschen Dir alles Gute für Deine Zukunft.

Gabi Wild feiert dieses Jahr ihr 10 jähriges Praxisjubiläum. Auch Dir herzlichen Dank für Deine wertvolle Arbeit.

Ursula Weibel wird uns wie angekündigt per Ende Juni verlassen und in den wohlverdienten Ruhestand treten. Auch Dir ein überaus herzliches Dankeschön für Deine geleistete Arbeit.

Karin Hertach wird anfangs August die Lehre als Medizinische Praxisassistentin bei uns antreten. Wir wünschen ihr vom Praxisteam einen guten Start ins Berufsleben.

Notfallnummer

Im Notfall wählen Sie bitte immer zuerst

Tel 071 352 42 20
(auch nachts und am Wochenende)

Wenn Sie uns so ausnahmsweise nicht erreichen, dann lautet die Notfallnummer für Herisau:

0900 144 000