

Prävention von Knochenschwund beginnt in der Pubertät

Köln (ots) - Experten gehen von rund acht Millionen Betroffenen aus: Doch nur jede fünfte Osteoporose-Erkrankung hierzulande wird rechtzeitig erkannt und adäquat behandelt. Mit einem optimierten Behandlungsangebot in gynäkologischen Praxen will die Genossenschaft der Frauenärzte GenoGyn gegensteuern. Dafür vermittelt der Direktor des Westdeutschen Osteoporose Zentrums (WOZ) im Klinikum Leverkusen, Prof. Dr. Johann Diederich Ringe, auf GenoGyn-Fortbildungen aktuelles Fachwissen. Die nächste Veranstaltung findet am 27./28. Januar und 24./25. Februar 2012 in Köln statt.

Zu 80 Prozent sind Frauen von der Stoffwechselerkrankung betroffen, die zu Knochenabbau und hohem Frakturrisiko führt. Die primären Formen der Osteoporose sind hormonell- und altersbedingt. Sie treffen jede dritte Frau nach den Wechseljahren sowie jede zweite über 70. GenoGyn-Vorstandsmitglied Dr. Jürgen Klinghammer: "Frauenärzte erreichen die gefährdete Zielgruppe unmittelbar und in jeder Lebensphase, so dass wir präventive Maßnahmen rechtzeitig einleiten können." Auch Prof. Ringe sagt: "Frauenärzte können viel zur Prävention der Volkskrankheit beitragen."

Das Know-how vermittelt der Leverkusener Internist auf GenoGyn-Fortbildungen in Präventionsmedizin. Zur Risikoabklärung empfiehlt er den Testbogen des WOZ und die DXA-Knochendichtemessung als Goldstandard der Diagnose. Zu den Risikofaktoren zählen Geschlecht, Hormonmangel, Alter, genetische Veranlagung, ungesunder Lebensstil mit falscher Ernährung, Bewegungsmangel und Alkohol- sowie Nikotinkonsum. Der Experte betont das Risiko jüngerer Frauen durch Magersucht, starkes Untergewicht und extremen Leistungssport. Andere Erkrankungen wie Rheuma und bestimmte Medikamente erhöhen die Gefahr sekundärer Osteoporose. Gute Kalzium- und Vitamin-D-Versorgung, körperliche Aktivität, Verzicht auf Alkohol und Nikotin dienen effektiver Prävention. Die beginnt nach Ringe bereits in der Pubertät: "In jungen Jahren wird die Knochendichte aufgebaut und mit circa 30 die maximale Ausgangslage erreicht. Wird eine optimale Knochendichte erlangt, ist der zum Teil unvermeidbare Abbau im späteren Leben besser zu verkraften." Er warnt vor dem übermäßigen Konsum besonders bei Jugendlichen beliebter Kalziumräuber wie Fast Food oder Cola und anderen phosphatreichen Erfrischungsgetränken.

Pressekontakt:

Sabine Glimm
040-79 00 59 38