

# VOLKSKRANKHEIT OSTEOPOROSE

Die Osteoporose ist eine Erkrankung des Knochenstoffwechsels und gehört zu den zehn häufigsten Erkrankungen weltweit. In Deutschland sind etwa acht Millionen Menschen betroffen, davon 80 Prozent Frauen. Der Bundesselbsthilfverband für Osteoporose e. V. bietet Patienten seine Unterstützung an, nicht zuletzt deshalb, weil eine Früherkennung extrem wichtig, oft aber schwierig ist, wie das Leitungsteam des Landesverbands Bayern (LfO) mit der Geschäftsstellenleiterin Barbara Ettinger darstellt.

**O**steoporose ist die häufigste Knochenerkrankung im Alter. Die auch als Knochenschwund bezeichnete Krankheit ist gekennzeichnet durch eine Abnahme der Knochendichte aufgrund des übermäßig raschen Abbaus der Knochensubstanz und -struktur. Das komplette Skelett kann davon betroffen sein. Bei der Bezeichnung „Knochenkrankheit“ wird häufig übersehen, dass es sich dabei nicht nur um ein Problem der Knochen, sondern des gesamten Stoffwechsels handelt. Neben Alter und Geschlecht gelten Rauchen, Untergewicht und eine bestimmte genetische Veranlagung als Risikofaktoren. Außerdem spielt es eine Rolle, ob man Cortison oder andere Medikamente einnimmt, die die Knochen schädigen können. Auch falsche Ernährung, ein Kalzium- und Vitamin-D-Mangel, zu wenig Bewegung und ein Body-Mass-Index unter 20 können die Krankheit begünstigen. Ab einem bestimmten Alter kann Osteoporose grundsätzlich jeden treffen: Der Umbau der Knochensubstanz wird von steroidalen Hormonen beeinflusst, bei Frauen vom Östrogen, bei Männern vom Testosteron. Wenn sich etwa ab dem 40. Lebensjahr die hormonelle Situation ändert, sind auch die Zellen (Osteoblasten) betroffen, die den Knochenaufbau fördern. Deren Aktivität lässt nach, wenn die Östrogenproduktion bei Frauen

eingestellt wird. Bei Männern nimmt die Testosteronproduktion ebenfalls ab, aber die negative Auswirkung auf den Knochenaufbau ist geringer, weil Testosteron generell stärker wirkt. Frauen wird daher ab dem 55. und Männern ab dem 65. Lebensjahr eine Vorsorgeuntersuchung empfohlen, denn es ist wichtig, sein persönliches Osteoporoserisiko zu kennen, um rechtzeitig gegensteuern zu können.

## Zu späte Diagnose

Doch weniger als ein Viertel aller Osteoporose-Fälle werden laut der International Osteoporosis Foundation frühzeitig diagnostiziert und adäquat behandelt. 2010 beliefen sich dadurch die jährlichen Therapiekosten in Deutschland auf neun Milliarden Euro. Bis 2025 werden die Kosten um ein Viertel – auf rund elf Milliarden Euro – ansteigen (Quelle: WHO und International Osteoporosis Foundation). Besonders kostspielig und für die Patienten folgenreich sind Schenkelhalsbrüche. Über 90 Prozent der Patienten mit Oberschenkelhalsbruch haben eine verminderte Knochendichte. Aktuell erleiden in Deutschland rund 160.000 Menschen jährlich eine Schenkelhalsfraktur. Experten gehen davon aus, dass sich diese Zahl mit zunehmender Lebenserwartung in den kommenden Jahren verdoppeln wird (Quelle:

Deutsche Gesellschaft für Unfallchirurgie).

## Knochendichtemessung das A und O zur Vorbeugung

Erst seit gut 20 Jahren ist die Osteoporose als eigene Erkrankung anerkannt. Mittlerweile gibt es umfangreiche Leitlinien zur Behandlung. Die wichtigste Maßnahme zur vorbeugenden Diagnose bleibt die Knochendichtemessung (DXA). Nach dem Beschluss des Gemeinsamen Bundesausschusses (G-BA) vom 18. Dezember 2013 ist am 1. Januar 2014 eine neue Richtlinie zu Methoden der vertragsärztlichen Versorgung bei Osteoporose in Kraft getreten. Beschlossen wurden erweiterte beziehungsweise gelockerte Indikationen. Seitdem ist die Osteodensitometrie (Knochendichtemessung) nun auch ohne Fraktur eine Leistung der Gesetzlichen Krankenversicherung (GKV). Ärzte können eine Knochendichtemessung daher häufiger verordnen. Davon sollen Patienten mit Osteoporose sowie chronisch Kranke mit einem erhöhten Osteoporose-Risiko profitieren. Die GKV übernimmt die Kosten der Messung auch dann, wenn die Betroffenen mit Medikamenten gegen Osteoporose therapiert werden sollen und dies medizinisch sinnvoll erscheint. Was einfach klingt, gestaltet sich in der Praxis für die Betroffenen jedoch

oft schwierig. Denn sie brauchen einen Vertragsarzt für die Verschreibung der DXA. Und einen Vertragsarzt, der sie durchführt.

### Verordnen Ärzte nun häufiger?

Zum Teil ja, wenn die oben genannte Regelung greift. Mit der Verordnung ihres Arztes in der Tasche müssen die Patienten jedoch noch einen Spezialisten finden, bei dem sie eine entsprechende DXA-Messung (Dual-Energy X-Ray Absorptiometrie) erstellen lassen können, zum Beispiel einen Radiologen. Gerade in ländlichen Gebieten ist dies ein schwieriges Unterfangen. Darüber hinaus gibt es Vertragsärzte und Radiologen, die eine DXA-Messung durchführen können, diese Leistung aber nicht bei der GKV anmelden. Dementsprechend können sie diese Leistung nicht als kassenärztliche, sondern nur als privatärztliche Leistung anbieten, was ihre Patienten verständlicherweise verwirrt und in ihrer Situation in zweifacher Hinsicht zusätzlich belastet. Leider kommt dies relativ häufig vor. Ursache ist nach Angabe der Ärzte, dass das Entgelt für die Kassenleistung zu gering ist, um wirtschaftlich arbeiten zu können.

### Aufklärung durch Selbsthilfe

Unter anderem hierfür fungiert der Landesverband Bayern des Bundeselbsthilfverbandes für Osteoporose e.V. für Betroffene als Ansprechpartner und Ratgeber. Für sie bringt die Mitgliedschaft in einer unserer Selbsthilfgruppen eine Menge positiver Veränderungen mit sich. So bestätigen die meisten, dass sie dadurch besser über ihre Krankheit und deren Behandlungsmöglichkeiten Bescheid wissen und positiver mit ihr umgehen können. In der Regel haben Mitglieder unserer Selbsthilfgruppen weniger Angst vor den Folgen ihrer Krank-

heit und gewinnen – gestärkt durch die Gemeinschaft – schnell an Selbstbewusstsein und Lebensfreude.

### Aufgaben und Ziele des LfO

- Gründung und Betreuung von Selbsthilfgruppen
- Ausbildung von Gruppenleitungen
- Vertretung der Interessen von Osteoporose-Betroffenen
- Ausbildung von Therapeuten (Funktionstraining Osteoporose)
- Trocken-/Wassergymnastik in Gruppen mit speziell ausgebildeten Therapeuten
- Vermittlung einer knochenfreundlichen, calciumreichen Ernährung
- Angebote für Funktionstraining (muss vom Arzt verordnet werden und findet als sportliche

Maßnahme unter der Leitung qualifizierter Therapeuten im Rahmen einer unserer Selbsthilfgruppen statt)

### Fazit

Bei Frauen und Männern über 70 Jahren sollte grundsätzlich eine Basisdiagnostik hinsichtlich einer Osteoporose vorgenommen, das Funktionstraining fortlaufend verschrieben und von der Krankenkasse genehmigt werden. Weitere Informationen zu uns und unseren Angeboten für Osteoporose-Patienten finden Sie im Internet unter [Lfo-bayern@osteoporose-deutschland.de](mailto:Lfo-bayern@osteoporose-deutschland.de) sowie unter [www.bayern.osteoporose-deutschland.de](http://www.bayern.osteoporose-deutschland.de).

*Leitungsteam des LfO,  
Geschäftsstellenleiterin  
Barbara Ettinger*

## Ärzte und Selbsthilfe im Dialog

### Osteoporose – Wann daran denken? Und was tun?

Im Rahmen der gemeinsamen Fortbildungsreihe „Ärzte und Selbsthilfe im Dialog“ laden KVB und Bayerische Landesärztekammer (BLÄK) Ärzte, Psychotherapeuten, Patienten, deren Angehörige und Vertreter der Selbsthilfe am **Mittwoch, den 24. Oktober 2018**, von 15.30 bis 19.00 Uhr ins Ärztehaus, Mühlbauerstraße 16, 81677 München zum Themennachmittag „Osteoporose“ ein.

#### Auszug aus dem Programm

- **Grußwort** Dr. med. Heidemarie Lux, Vorstandsmitglied der Bayerischen Landesärztekammer
- **Moderierte Gesprächsrunde** mit Barbara Ettinger, Geschäftsstellenleiterin Landesverband für Osteoporose Bayern (LfO) und Karolina Kasperek, Mitglied der Selbsthilfgruppe für Osteoporose München – Süd
- **„Wann denke ich an Osteoporose?“** Dr. med. Stefan Fischer, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, München
- **„Was tue ich bei Osteoporose?“** Dr. med. Isa Feist-Pagenstert, Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie, Campus Großhadern

Die Teilnahme ist kostenfrei, Sie erhalten von der BLÄK drei Fortbildungspunkte. Ärzte und Psychotherapeuten melden sich bitte online bei der BLÄK an unter [www.blaek.de/online/Fortbildungskalender](http://www.blaek.de/online/Fortbildungskalender). Anmeldeschluss ist Montag, 15. Oktober. Weitere Informationen finden Sie unter [www.kvb.de](http://www.kvb.de) in der Rubrik *Service/Patienten/Termine und Veranstaltungen*.