



Gemeinschaftspraxis für Frauenheilkunde

Dr. med. Jakob Keilbach | Dr. med. Natalie Mauch | Dr. med. Eckart Roth | Larissa Vidal, Weiterbildungsassistentin | Dr. med. Silke Heichel | Cathrin Kalmbach, Hebamme

## Vorsorge Aktuell: Osteoporose – die »schleichende Krankheit«

Etwa sieben Millionen Menschen in Deutschland leiden an Osteoporose, schätzungsweise jede dritte Frau nach den Wechseljahren ist betroffen. Rund 40 Prozent aller Frauen brechen sich aufgrund dieser Krankheit einmal in ihrem Leben etwas. Osteoporose ist somit zu einer Volkskrankheit in Deutschland geworden und Experten sagen voraus, dass sich die Anzahl der Betroffenen innerhalb von zwei Jahrzehnten verdoppeln wird. Das Problem: Bisher sind nur 1,2 Millionen Osteoporose-Patienten in Behandlung. Denn bei einem Großteil bleibt die Krankheit unentdeckt oder die Symptome werden fehlgedeutet. Knochen- und Wirbelbrüche, Dauerschmerzen und Behinderungen können die Folge sein.

### Die Knochen „schwinden“

Bei Osteoporose ist das Verhältnis zwischen Knochenauf- und -abbau gestört. Es wird mehr Knochensubstanz abgebaut als entsteht. Im Volksmund wird die Krankheit deswegen auch als „Knochenschwund“ bezeichnet. Ursache ist ein Kalziummangel, der verschiedene Ursprünge haben kann. Eine häufige Ursache für Osteoporose ist zum Beispiel der Östrogenmangel nach den Wechseljahren. Doch auch andere hormonelle Veränderungen können den Abbau von Knochensubstanz begünstigen, wie zum Beispiel eine Schilddrüsenüberfunktion oder ein Mangel an Sexualhormonen in der Pubertät oder im Alter. Auch chronische Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse oder des Darms sowie Milchzuckerunverträglichkeit können dazu beitragen.

Weitere Risikofaktoren sind eine kalziumarme Ernährung, der häufige Genuss von Kaffee, Alkohol und Zigaretten sowie strenge Diäten. Insbesondere Bewegungsmangel fördert und beschleunigt das Fortschreiten des Knochenschwunds.

### Symptome

Osteoporose tritt meist schleichend auf, hinzu kommt, dass ihre Symptome häufig als Knochenhautentzündungen, Rheuma oder Hexenschuss fehlgedeutet werden – und unbehandelt bleiben. „Knochenschmerzen“ ebenso wie Rückenschmerzen, die längere Zeit anhalten, sollten daher zum Anlass genommen werden, einen Arzt aufzusuchen. Der Arzt wird dann darüber entscheiden, ob Hinweise auf eine Osteoporose vorliegen und eine Knochendichtemessung oder eine Überprüfung des Hormonstatus in Betracht gezogen werden sollten.

### Krankheitsbild

Die Folgen einer Osteoporose reichen von chronischen Schmerzen bis hin zu Knochenbrüchen, die scheinbar ohne Grund zustandekommen. Am häufigsten betroffen sind hierbei die Oberschenkelhalsknochen sowie die Wirbelkörperknochen. Wirbelkörperbrüche bleiben oft lange Zeit unbemerkt. Die daraus resultierenden Schmerzen lassen die betroffene Person eine Schonhaltung (Rundrücken) einnehmen, die zu einer Verminderung der Körpergröße um bis zu 20 Zentimeter führen kann. Wegen der ungewohnten Belastung geht damit oftmals auch eine Arthrose in den Kniegelenken einher. Osteoporose-

bedingte Knochenbrüche führen gerade bei älteren Menschen oft in einen Teufelskreis: Durch den Bruch ist der Patient körperlich eingeschränkt, der Bewegungsmangel beschleunigt die Abnahme der Knochendichte weiter. Auch deshalb ist eine frühzeitige Diagnose der Osteoporose durch eine Knochendichtemessung so wichtig.



### Es ist nie zu spät

...aber selten zu früh. Die Vorbeugung gegen Osteoporose fängt schon in jungen Jahren an. Um ein Optimum an Knochenmasse aufzubauen, ist eine gesunde Ernährung mit genügend Kalziumzufuhr und viel Bewegung wichtig. Wird der Knochenschwund in einem frühen Stadium festgestellt, kann er durch eine medikamentöse Behandlung gestoppt werden. Auch bei fortgeschrittener Osteoporose, kann der Krankheitsverlauf durch eine Umstellung der Lebensweise positiv beeinflusst werden. Auch in der Gemeinschaftspraxis Rotebühlplatz haben Sie die Möglichkeit, Ihre Knochendichte ermitteln zu lassen. Dies geschieht mittels Ultraschall, so dass Sie keinerlei Strahlenbelastung ausgesetzt sind.

## Praxis Aktuell

*Wir wünschen all unseren  
Patientinnen ein glückliches  
neues Jahr!*

*Ihr Team von den  
Frauenärzten Rotebühlplatz*



## Neu im Team: Dr. Silke Heichel

Mit Dr. Silke Heichel steht Ihnen in der Gemeinschaftspraxis Rotebühlplatz eine weitere Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe zur Verfügung. Dr. Heichel hat in Heidelberg Humanmedizin studiert und erste Praxiserfahrungen bei Auslandsaufenthalten in Amerika und in der Schweiz gesammelt. Ihre Facharztausbildung absolvierte sie am Stuttgarter Marienhospital. Nach einer Babypause freut sich Dr. Heichel über ihre Rückkehr ins Berufsleben bei den Frauenärzten Rotebühlplatz.



## Sport in der Schwangerschaft: Was ist erlaubt?

Sport ist gesund, das gilt auch während der Schwangerschaft. Denn fitte Frauen haben seltener mit Beschwerden zu kämpfen und erholen sich auch nach der Geburt schneller. Und doch gilt es in dieser Zeit, gewisse Risi-

ken zu meiden und sich keinesfalls zu überanstrengen. Gut geeignete Sportarten sind Schwimmen, Aqua-Aerobic, Yoga und Tai-Chi, Radfahren, Walking und leichtes Wandern unter Höhenlagen von 2000 Metern.

Natürlich gibt es auch Sportarten, die Schwangere meiden sollten. Dazu gehört alles, was mit Springen und Hüpfen zu tun hat, da die Gelenke und Bänder hormonbedingt weicher sind als sonst und es somit leichter zu Verletzungen kommt. Auf Sportar-

ten, die sowieso ein hohes Verletzungsrisiko haben (Mannschaftssportarten, Skifahren, Inlineskaten), sollte während der Schwangerschaft ganz verzichtet werden. „Generell gilt: Wenn eine Frau eine Sportart schon vor der Schwangerschaft betrieben hat, ist das Verletzungsrisiko geringer, als wenn sie erst während der Schwangerschaft einsteigt“, so Hebamme Cathrin Kalmbach. „Und bitte daran denken: Sport ersetzt nicht die Schwangerschaftsgymnastik!“

### Info für Teens:

## »Ist doch (gynäko)logisch!«

### Kreislaufprobleme

Vielen Mädchen wird während der Pubertät häufig schwindelig. Gerade morgens oder bei zu schnellem Aufstehen geraten sie für einige Sekunden ins Taumeln oder ihnen wird schwarz vor Augen.

Das Schwindelgefühl plagt vor allem Jugendliche, die gerade einen gewaltigen Wachstumsschub hinter sich haben. Ihr Blutdruck ist meist zu niedrig, um beim Aufstehen schnell genug Blut nach oben

zu pumpen. Die Folgen sind häufig weiche Knie und Schwindel. Ein Besuch beim Arzt ist dann angezeigt, wenn die Schwindelgefühle über einen längeren Zeitraum wiederkehren. Mit einer Untersuchung und einem Bluttest kann der Arzt andere Ursachen ausschließen.

Natürlich kann man auch selbst etwas tun, um seinen Kreislauf wieder in Schwung zu bringen. Ganz wichtig ist es, über den Tag verteilt mindestens 1,5 bis 2 Liter zu trinken. Am besten geeignet sind Tees, Fruchtschorlen und Wasser. Um den Kreislauf zu stabilisieren, hilft auch regelmäßiger Sport. „Denke daran, langsam aufzustehen, wenn du geschlafen hast oder lange Zeit gesessen bist“, rät Dr. Natalie Mauch von der Mädchensprechstunde der Frauenärzte Rotebühl-



platz. „Wenn du trotzdem einen Schwindelanfall hast und dir schwarz vor Augen wird, lege dich sofort flach auf den Boden und lege die Füße hoch. Das ist vielleicht im ersten Moment peinlich, sehr viel unangenehmer kann es aber sein, wenn du umkippst und dich verletzt.“

## Praxis Aktuell: HIV/Aids: Wieder auf dem Vormarsch

Seit genau 20 Jahren rufen verschiedene Organisationen, Politiker und Prominente am Welt-Aids-Tag dazu auf, den Kampf gegen die HIV/Aids-Epidemie nicht ruhen zu lassen. Scheinbar mit Erfolg: Denn jahrelang lag die Zahl der Neuinfizierten relativ konstant bei 2000. Doch seit der Jahrtausendwende stieg die Zahl der Neuinfizierten wieder an, allein in 2008 waren es schließlich 3000.

So sind in Deutschland mittlerweile 63.500 Menschen mit dem HI-Virus infiziert. Doch auch die Zahl der Personen, die sich

mit anderen sexuell übertragbaren Krankheiten anstecken, hat in den letzten Jahren kräftig zugenommen. Experten sehen die Ursache in einer Gewöhnung an die Risiken: Aufklärungskampagnen blieben unbeachtet, Leichtsinne machte sich breit – nicht nur unter jungen Leuten. Denn auch die Zahl der über 45-jährigen, die sich eine Geschlechtskrankheit zugezogen haben, hat sich zwischen 1996 und 2003 mehr als verdoppelt. „Wir müssen uns immer wieder vor Augen halten: Auch wenn sexuell übertragbare Krankheiten

zunehmend aus den Medien und unserem Bewusstsein verschwinden, sind sie nicht weniger ansteckend“, so Dr. Jakob Keilbach von den Frauenärzten Rotebühlplatz. Einen HIV-Test sollten Sie frühestens drei Monate nach der letzten Risikosituation durchführen. Er wird beim Gesundheitsamt, aber auch in vielen Arztpraxen angeboten. Auch in der Gemeinschaftspraxis Rotebühlplatz können Sie einen HIV-Test durchführen lassen, die Kosten betragen 33 Euro.

### Impressum

Frauenärzte  
Rotebühlplatz



Praxis aktuell Newsletter der Frauenärzte Rotebühlplatz  
Gemeinschaftspraxis für Frauenheilkunde

Dr. med. Jakob Keilbach, Dr. med. Natalie Mauch,  
Dr. med. Eckart Roth, Larissa Vidal (Weiterbildungs-  
assistentin), Dr. med. Silke Heichel,  
Cathrin Kalmbach (Hebamme)

V.i.S.d.P.: Dr. med. Jakob Keilbach

**Anschrift:** Frauenärzte Rotebühlplatz  
Gemeinschaftspraxis für Frauenheilkunde

Rotebühlplatz 19  
D – 70178 Stuttgart  
Telefon: 0711.76 71 56  
Fax: 0711.76 71 577

info@frauenaerzte-rotebuehlplatz.de  
www.frauenaerzte-rotebuehlplatz.de