

## Knochenfitness durch den Gynäkologen

### Ein Beratungskonzept für eine verbesserte Patientencompliance

In der Sprechstunde fällt auf, dass das Bewusstsein der Frauen um die Bedeutung «gesunder Knochen» im Alter dank zahlreicher Medienberichte gestiegen ist. Die «präventive Selbstmedikation» mit Kalzium-Dragees aus der Drogerie zur Osteoporoseprävention darf inzwischen dabei nicht unterschätzt werden. Der Patientin ist aber zu erklären, dass eine «knochenbewusste Lebensweise» wichtiger ist. Alarmierend ist, dass eine notwendige Osteoporosebehandlung sehr häufig von den Frauen, ohne Wissen des Arztes, nach kurzer Zeit abgebrochen wird. Eine konsequente Behandlungsbegleitung ist daher unabdingbar.

RETO STOFFEL

«Muss ich meine Knochendichte messen lassen?» Die heute häufige Frage von Patientinnen in den Wechseljahren erinnert an die immerzu gestellte Frage der Frauen noch vor wenigen Jahren: «Muss auch ich Hormone nehmen?» Nach der «Hormon-Euphorie» der Neunzigerjahre und dem «Hormon-Gau» im Jahr 2002 ist derzeit das Thema Osteoporose in den Medien aktuell. In der Folge nehmen viele Frauen ab 40 «in Eigenregie» neben Vitaminen und Mineralstoffen auch Kalzium-Dragees. Supermärkte, Apotheken, Drogerien und Nischenanbieter offerieren inzwischen ein breites Angebot.

### Basisfragen in der Praxis

Als Praxisarzt wird man zunehmend mit diesem Fragenkreis konfrontiert. Einerseits muss man die medizinischen Aspekte beachten, andererseits den Erwartungen der Patientin gerecht werden. Die Erfahrung zeigt, dass die «präventive Selbstmedikation» durch Frauen zu Beginn der zweiten Lebenshälfte für eine ausreichende Osteoporoseprävention nicht ausreicht. Für den Arzt stellt sich die Frage, was bezüglich Osteoporose vorbeugender Lebensweise, Diagnostik und Behandlung im individuellen Fall verhältnismässig und sinnvoll ist. Diesbezüglich kann man sich an den Leitlinien der Gesellschaft für Osteoporose orientieren

**KnochenFitness**

Startseite  
Disclaimer  
Links

Tag:  
01 02 03 04 05 06 07  
08 09 10 11 12 13 14  
15 16 17 18 19 20 21

Testdurchlauf:  
01 02 03 04

Den Zugang zum Test finden Sie nach den Infos.  
**Fitte Knochen in 3 Wochen  
Lernprogramm für eine knochenfreundliche Lebensweise**

Knochen leben, bauen sich ständig um und sind deshalb auf eine ausgeglichene Balance von Aufbau und Abbau angewiesen.

**Besonders empfindliche Lebensphasen stellen**

- Kindheit
- Adoleszenz
- Schwangerschaft und Stillphase
- Menopause
- Alter

dar.

Fitte Knochen sind keine Selbstverständlichkeit, sondern erfordern "Pflege".

**Dafür entscheidend ist Ihre Lebensweise!**

- Ernährung (Kalziumzufuhr 1000 - 1500 mg pro Tag)
- Bewegung
- Aufenthalt im Freien

In nur 3 Wochen lernen Sie "unraife" ankommt und wie

Abbildung 1: Gut geeignet für «Internetfreunde»: Dr. Stoffels Lernprogramm für eine knochen-gesunde Lebensweise. Per E-Mail kommt täglich ein Fragekatalog ins Haus, welcher täglich nach der Kalzium-, Koffein-, Thein-, Phosphatzufuhr und dem Aufenthalt im Freien fragt. Blitzschnell werden die Antworten in Grafiken umgewandelt, aus denen der Benutzer erkennt, ob seine Versorgung an diesem Tag ausreichend war.

und diese mit der Patientin diskutieren.

Liegen Daten einer Abklärung der Knochendichte (DEXA-Messung) sowie der Stoffwechselfparameter vor, ist das Beratungskonzept mit der Frau zu diskutieren. Die langjährige Erfahrung zeigt: Solange die Patientin keine Osteoporosefolgen, nämlich Frakturen, erlebt hat, ist ihre Bereitschaft, jahrelange Behand-

lungsregeln zu befolgen, gering. Eine jüngst auf dem Jahreskongress 2005 der europäischen Rheumaligen präsentierten Studie (1) ergab, dass bis zu 60 Prozent der Behandlungen im ersten Jahr von der Patientin abgebrochen werden, meist ohne Wissen des Arztes. Es scheint, dass der Leidensdruck der Betroffenen oft noch zu gering ist, als dass das aufwändige Einnahmeritual für die

meist älteren Patientinnen im Alltag kontinuierlich und adäquat zu integrieren wäre. Dies erklärt die in der Studie bestätigte geringe Compliance einer Bisphosphonat-Therapie.

### Konzept für eine «greifende» Patientenmitarbeit

Eine langfristige Compliance bei der Prävention und Therapie der Osteoporose in der Praxis kann nur durch folgende Schritte im ärztlichen Betreuungskonzept erreicht werden:

- Aufklärung über und Begleitung bei Präventionsmassnahmen
- Nach einer diagnostischen Abklärung: Interpretation der Befunde mit der Patientin
- Darlegen der Therapieoptionen
- Massnahmen zur Therapieoptimierung: Verlaufskontrolle einer Langzeitbehandlung, Verbesserung des «Einnahmerituals»

### Präventionsmassnahmen

Wichtig ist eine Bilanz der Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten der Patientin. Diesbezüglich bestehen oft falsche Vorstellungen. Der Autor hat hierzu ein eigenes konzipiertes Lernprogramm im Internet entwickelt, welches unter [www.knochenfitness.ch](http://www.knochenfitness.ch) abrufbar ist und auf Wunsch täglich per E-Mail ins Haus kommt. Dieses Lernprogramm erfasst und analysiert das persönliche Gesundheitsverhalten an jedem Tag über drei Wochen oder länger und ermöglicht, die Lebensweise für mehr «Knochengesundheit» zu optimieren.

### Interpretation der Untersuchungsbefunde mit der Patientin

Untersuchungsbefunde sollen nicht nur mit Begriffen wie Osteopenie und Osteoporose kundgetan, sondern, durch Bildmaterial ergänzt, der Patientin verständlich erläutert werden. Nur so können die Folgen des Knochenabbaus und die damit einhergehenden Risiken vom Laien verstanden werden.

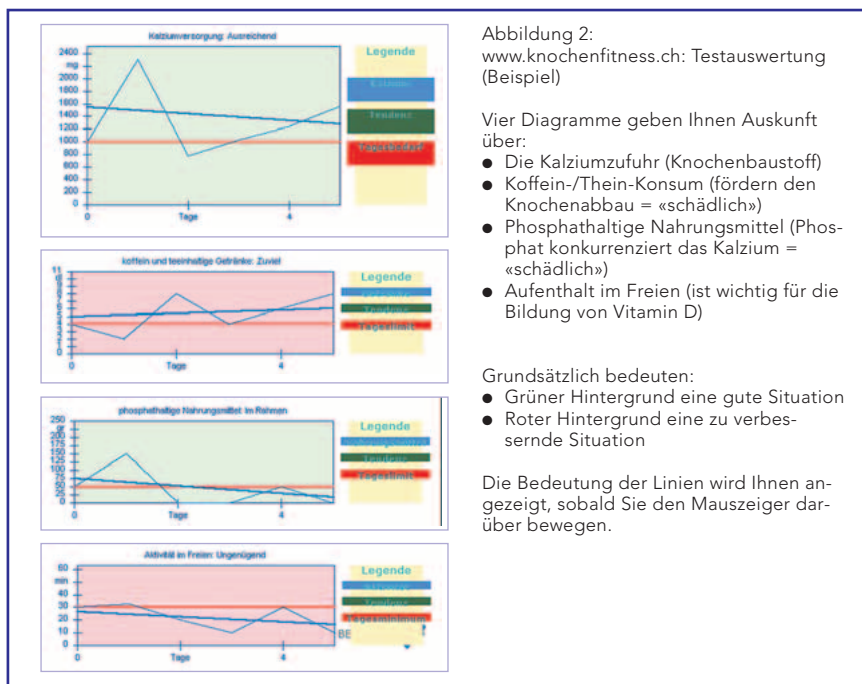


Abbildung 2: [www.knochenfitness.ch](http://www.knochenfitness.ch): Testauswertung (Beispiel)

Vier Diagramme geben Ihnen Auskunft über:

- Die Kalziumzufuhr (Knochenbaustoff)
- Koffein-/Thein-Konsum (fördern den Knochenabbau = «schädlich»)
- Phosphathaltige Nahrungsmittel (Phosphat konkurrenziert das Kalzium = «schädlich»)
- Aufenthalt im Freien (ist wichtig für die Bildung von Vitamin D)

Grundsätzlich bedeuten:

- Grüner Hintergrund eine gute Situation
- Roter Hintergrund eine zu verbessernde Situation

Die Bedeutung der Linien wird Ihnen angezeigt, sobald Sie den Mauszeiger darüber bewegen.

### Darlegen der Therapieoptionen

Ausgehend vom Gesundheitsverhalten der Patientin kann ein Defizit an Vitamin D und Kalzium erkannt und eine allenfalls sinnvolle Substitution verständlich begründet werden. Eine Hormonsubstitution zur Osteoporoseprävention, ohne weitere Indikation, ist entsprechend dem aktuellen medizinischen Diskussionsstand zur HRT «out».

Die Messresultate (DEXA/ Stoffwechsellparameter) dienen als Entscheidungshilfe dazu, ob eine Osteoporosebehandlung indiziert ist.

Der Patientin muss der grundsätzliche Unterschied zwischen der angezeigten, präventiv wirksamen Substitution mit Vitamin D/Kalzium und der eigentlichen Osteoporosebehandlung (mit Bisphosphonaten) verständlich erklärt werden.

### Therapieoptimierung

Die Möglichkeit der wöchentlichen Bisphosphonat-Einnahme hat gegenüber der früher obligaten täglichen Einnahme der Medikation zu einer Verbesserung der Compliance von 20 Prozent geführt.

Die neue monatliche Behandlungsform wird die Compliance nochmals massiv steigern, vor allem wenn zusätzlich und begleitend Erinnerungs- und Einnahmehilfen offeriert werden. Dazu eignen sich elektronische Hilfsmittel wie SMS, Agenda im Natel oder konventionelle Hilfen wie Kalendereintragungen.

Daneben hat sich für das Einnahmeritual die Kochuhr bewährt: Mit Hilfe dieser kann das erforderliche Intervall zwischen der Medikament- und Nahrungseinnahme optimal eingehalten werden. ■

Dr. med. Reto Stoffel  
 FMH Gynäkologie und Geburtshilfe  
 Poststrasse 6  
 8805 Richterswil  
 E-Mail: [info@menopauseninstitut.ch](mailto:info@menopauseninstitut.ch)  
 Internet: [www.stoffel-gyn.ch](http://www.stoffel-gyn.ch)

Quelle:

1. «Compliance als entscheidender Faktor» (Kongressbericht in MT 2005; 33 (19.8.2005) sowie «Dürftige Compliance bei Bisphosphonaten» in MT-Supplement 2005; 10 (Kolloquium Rheumatologie).

Literatur und weitere Hinweise beim Verfasser.