

Vorträge in Basel, St. Gallen und Bern

Unter dem Titel «Für eine knochenstarke Zukunft» lädt die Patientenorganisation OsteoSwiss zu drei Vorabendveranstaltungen ein, an denen erfahrene Osteoporose-Fachleute aus Basel, St. Gallen und Bern in Kurzreferaten alles Wichtige über Vorbeugung und Behandlung der Krankheit der brüchigen Knochen erklären.

Basel

Datum: 8. Oktober 2018
Wo: Hörsaal 2, Hebelstrasse 20, Universitätsspital Basel
Türöffnung: 17.30 Uhr
Dauer: 18 bis 20.30 Uhr
Eintritt: kostenlos
Anmeldung: www.osteoswiss.ch

Referate von:
 • Prof. Dr. med. Christian Meier, Leitender Arzt, Endokrinologe, Osteologisches Universitätsforschungszentrum DVO, Basel
 • Prof. Dr. med. Norbert Suhm, Leitender Arzt Orthopädie und Traumatologie/Osteoporose und Knochenstoffwechsel, Universitätsspital Basel

Nicht verpassen

Jede zweite Frau und jeder fünfte Mann erleiden in der zweiten Lebenshälfte einen durch Osteoporose verursachten Knochenbruch. Jede Fraktur verursacht viel Schmerzen und Leid und hat oft fatale Folgen für die Lebensqualität.

Trotzdem wissen bei uns immer noch viele viel zu wenig über diese Skeletterkrankung. Die Patientenorganisation OsteoSwiss hat sich darum zum Ziel gesetzt, Betroffene, Gefährdete und Interessierte umfassend über Knochengesundheit und Osteoporose zu informieren und zu beraten.

Die Vorabendveranstaltungen in Basel, St. Gallen und Bern, die mit partnerschaftlicher Unterstützung von Amgen durchgeführt werden, sind Teil dieser Aufklärungsarbeit. Erfahrene Expertinnen und Experten vermitteln dabei in Kurzreferaten, was die Krankheit der brüchigen Knochen ist, wie sie verhindert und diagnostiziert wird und wann eine Behandlung angezeigt ist.

Programm in Basel, St. Gallen und Bern:

17.30 Uhr: Türöffnung
18.00 bis 19.30 Uhr: Referate und Kurzvorstellung von OsteoSwiss. Anschließend Zeit für Fragen an die Fachleute und ein kleiner Apéro.
20.30 Uhr: Ende der Veranstaltung.
Der Eintritt ist kostenlos.

Die Adressen der Veranstaltungsorte und die Namen der Referentin und der Referenten finden Sie in der nebenstehenden Box. Für eine Teilnahme an diesen Vorabendveranstaltungen bitten wir um **Anmeldung** auf www.osteoswiss.ch und die Angabe, ob Sie alleine oder in Begleitung kommen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Impressum:

Flash 31, September 2018. Herausgeberin und Redaktion: OsteoSwiss. Erscheint 2-mal jährlich und geht an alle Mitglieder von OsteoSwiss.

OsteoSwiss Arbeitsgemeinschaft Osteoporose Schweiz
 Groupe d'action ostéoporose Suisse
 Gruppo di lavoro osteoporosi Svizzera

St. Gallen

Datum: 6. November 2018
Wo: Haus 39, Rorschacherstrasse 226, (zwei Haltestellen vom Kantonsspital stadtauswärts) St. Gallen
Türöffnung: 17.30 Uhr
Dauer: 18 bis 20.30 Uhr
Eintritt: kostenlos
Anmeldung: www.osteoswiss.ch

Referate von:
 • Dr. med. Ina Krull, Leitende Ärztin, Endokrinologie/Diabetologie/Osteologie/Stoffwechselerkrankungen, Kantonsspital St. Gallen
 • PD Dr. med. Christian Spross, Oberarzt, Klinik für Orthopädische Chirurgie und Traumatologie des Bewegungsapparates, Kantonsspital St. Gallen

Bern

Datum: 22. November 2018
Wo: Kongresszentrum Allresto, Effingerstrasse 20 (grosser Saal), Bern
Türöffnung: 17.30 Uhr
Dauer: 18 bis 20.30 Uhr
Eintritt: kostenlos
Anmeldung: www.osteoswiss.ch

Referate von:
 • Prof. Dr. med. Kurt Lippuner, Direktor/Chefarzt Universitätspoliklinik für Osteoporose, Inselspital Bern
 • Prof. Dr. med. Lorin Benneker, Leiter Wirbelsäulen Chirurgie, Universitätsklinik für Orthopädische Chirurgie und Traumatologie, Inselspital Bern

OsteoSwiss Arbeitsgemeinschaft Osteoporose Schweiz
 Groupe d'action ostéoporose Suisse
 Gruppo di lavoro osteoporosi Svizzera

JA, ich möchte Mitglied bei OsteoSwiss werden.

- Ich unterstütze die Präventionsarbeit von OsteoSwiss profitiere so regelmässig von weiteren Informationen.
- Die Mitgliedschaft bei OsteoSwiss kostet pro Jahr 40 Franken.



Name:
 Adresse:
 PLZ/Ort:
 Mail:
 Unterschrift:
 Geburtsdatum:

osteoflash

Editorial



Emil Mahnig
Präsident

Liebe Mitglieder, liebe Interessierte

In den Herbstmonaten starten wir eine starke Offensive für gesunde Knochen. In mehreren Städten und mit Artikeln sowie Vorträgen wollen wir der Krankheit der brüchigen Knochen Gehör verschaffen. Damit möchten wir Betroffene unterstützen, gleichzeitig aber auch aufzeigen, was jede und jeder tun kann, damit das Osteoporose-Risiko möglichst tief bleibt. Wer mehr über den Aufbau und die Funktion des Skeletts weiss, profitiert nämlich bis ins hohe Alter davon.

Nur dank den guten Beziehungen, die der Verein OsteoSwiss mit Fachleuten und verschiedenen Partnern pflegt, sind solche Aktionen überhaupt möglich, denn der Aufwand für derartige Events ist enorm. Als Beispiel nenne ich hier die Firma Eptinger, die uns bei Anlässen grosszügig mit ihrem kalziumreichen Mineralwasser unterstützt. Danken möchte ich auch unseren freiwilligen Helferinnen und Helfern, die uns seit Jahren treu zur Seite stehen und jeweils vor Ort für die Besucherinnen und Besucher da sind.

Kommen Sie zu unseren drei Vorabendveranstaltungen in Basel, St. Gallen und Bern – oder schauen Sie beim zweitägigen Anlass im Careum in Zürich unverbindlich herein. Wir freuen uns über Ihr Interesse!

Achtung, neue Adresse:
 OsteoSwiss, Rütistrasse 12 A,
 8134 Adliswil,
 Helpline 0848 80 50 88
info@osteoswiss.ch
www.osteoswiss.ch

«Wir prüfen Sie auf Herz und Knochen»

Kommen Sie am 20. und 21. Oktober ins Careum nach Zürich. Dort können Sie von medizinischem Personal kostenlos ihr Cholesterin, den Herzkreislauf und das Osteoporose-Risiko checken lassen sowie einen Kalzium- und Gleichgewichtstest absolvieren.

Weil die Krankheit der brüchigen Knochen auch heute noch oft unterschätzt und zu spät erkannt wird, lädt die Patientenorganisation OsteoSwiss pünktlich zum Welt-Osteoporose-Tag zu einem Event ins Careum Auditorium in Zürich ein. An diesem zweitägigen Anlass, bei dem Amgen, EIT Health und die Schweizer Herzstiftung als Partner mitwirken, erwartet die Besucherinnen und Besucher ein Parcours, auf dem sie sich umfassend testen, informieren und kompetent beraten lassen können.

Zehn ausgebildete Pflegefachpersonen checken dabei u. a. die Cholesterinwerte und den Blutdruck, berechnen den BMI, stellen aber auch generelle Fragen zu Knochen- und Herzgesundheit sowie zum Lebensstil. Besuchende, bei welchen dieser Test ein hohes Risiko für Osteoporose anzeigt, haben überdies Gelegenheit für ein kurzes Erstgespräch mit den anwesenden Ärztinnen und Ärzten.

Bei den Helferinnen der Patientenorganisation OsteoSwiss kann man sich anhand eines elektronischen Fragebogens ausserdem die individuelle Kalziumbilanz errechnen lassen und auf dem Balance-Teppich spielerisch erkunden, wie es um das Gleichgewichtsgefühl steht. Das erfahrene Team beantwortet gerne allgemeine Fragen zu Knochengesundheit und knochenbewusster Ernährung und Bewegung, es weiss aber auch, wie man einer Osteoporose vorbeugt oder im Alltag damit umgehen kann.

Von der Schweizer Herzstiftung und OsteoSwiss liegen überdies Flyer, Broschüren und Sonderhefte zum Mitneh-



men auf, in denen wichtige Adressen, weitere spannende Informationen und wertvolle Tipps zu Herz und Knochen enthalten sind.

Für alle, die den Parcours absolviert haben, wartet am Schluss des Rundgangs ein feines Käsebuffet. Und wer Lust hat, kann sein Wissen über Herz und Knochen in einem Wettbewerb testen. Wer alle Fragen richtig beantwortet und Losglück hat, gewinnt vor Ort Gratistickets fürs Stanserhorn.

Datum: 20./21. Oktober 2018
Samstag: 09.30 bis 18.00 Uhr
Sonntag: 09.30 bis 16.00 Uhr
Wo: Careum Auditorium, Pestalozzistrasse 11, Zürich, Nähe Universitätsspital, Tram 5+6, Haltestelle Platte
Eintritt: frei, ohne Voranmeldung

«Eine Osteoporose-Therapie darf man nicht einfach abbrechen»



Osteoporose gehört zu den zehn wichtigsten Krankheiten weltweit. Trotzdem wird die Krankheit der brüchigen Knochen auch heute noch oft viel zu spät erkannt. Prof. Dr. med. Kurt Lippuner, Direktor und Chefarzt an der Universitätspoliklinik für Osteoporose am Inselspital Bern, erklärt, warum das so ist und welche Therapien heute zur Verfügung stehen.

Die Welt-Gesundheits-Organisation WHO bezeichnet Osteoporose als Epidemie des 21. Jahrhunderts. Wie viele Menschen in der Schweiz leiden denn an dieser Skeletterkrankung?

Bei uns sind mehr als eine halbe Million Frauen und Männer von Osteoporose betroffen, wobei eine hohe Dunkelziffer an unerkannten Erkrankungen hinzukommen dürfte. Und das Problem wird durch die Demografie zunehmend verschärft, insbesondere weil die Gesellschaft schneller älter wird, als die Massnahmen zum Schutz gegen Osteoporose greifen.

Und wie hoch ist das Risiko, dass ein Mann oder eine Frau daran erkrankt?

Mit 50 müssen in der Schweiz jede zweite Frau und jeder fünfte Mann damit rechnen, im Verlauf ihres weiteren Lebens einen Bruch infolge Osteoporose zu erleiden. Dieses Lebenszeitrisiko bezieht sich auf die vier wichtigsten Knochenbrüche, nämlich solche der Hüfte, der Wirbelkörper, des Handgelenks (Speiche) und des Oberarms in Schulternähe.

Wie entsteht eine Osteoporose überhaupt?

Das menschliche Skelett unterliegt einem ständigen Umbau, bei dem permanent alte Knochensubstanz durch neue ersetzt wird. Wird gleich viel Knochenmasse aufgebaut wie abgebaut, dann ist der Knochenumbau im Gleichgewicht. Eine Osteoporose entsteht dann, wenn ein Ungleichgewicht zwischen Knochenabbau und Knochenneubildung vorliegt. Dadurch steigt das Knochenbruchrisiko.

Gibt es Symptome, die auf diese Skeletterkrankung hinweisen?

Nein. Weil es keine Symptome dafür gibt, wird Osteoporose auch als «stille Diebin» bezeichnet. Die durch Osteoporose bedingten Knochenbrüche (Frakturen) verursachen hingegen Schmerzen, schränken die Mobilität ganz oder teilweise ein und führen zu Invalidität und starken Einbussen

der Lebensqualität. Besonders schwere Brüche wie zum Beispiel die berüchtigten Hüftfrakturen gehen zudem mit einem stark erhöhten Sterblichkeitsrisiko einher. Bei gefährdeten Personen gilt es also, eine Osteoporose frühzeitig auszuschliessen oder sie zu erkennen, damit eine Erstfraktur verhindert werden kann. Bei Osteoporose-Betroffenen, die bereits eine Fraktur erlitten haben, geht es darum, Osteoporose wirksam zu behandeln, um weitere Knochenbrüche zu verhindern.

Und wie stellt man fest, dass jemand an Osteoporose erkrankt ist?

Die Diagnose wird mittels einer Knochendichtemessung mit DXA gestellt. Diese Technik wird in spezialisierten Zentren angewandt und erlaubt die schmerzlose und rasche Bestimmung der Knochenmineraldichte. Ist die Knochendichte zu niedrig, spricht man von einer Osteopenie, ist sie stark erniedrigt, von einer Osteoporose. Bei Patienten mit Osteoporose, die bereits Frakturen erlitten haben, spricht man von einer schweren Osteoporose. Bei jeder Frau und bei jedem Mann, die nach dem 50. Lebensjahr eine Fraktur erlitten haben, besteht der Verdacht auf Osteoporose, bis das Gegenteil mittels Knochendichtemessung bewiesen wurde!

Wird die Knochendichtemessung von der Krankenkasse bezahlt?

In der Schweiz wird die Knochendichtemessung mittels DXA nach einem Knochenbruch ohne schwerwiegende äussere Krafteinwirkung sowie bei besonders gefährdeten Patientengruppen (etwa bei einem Mangel an Geschlechtshormonen, nacheiner Langzeit-Kortisontherapie oder bei einer chronisch entzündlichen Darmerkrankung) von den Krankenkassen bezahlt. Diese Situation ist im Vergleich zu einigen anderen Ländern, in welchen die Knochendichtemessung bei allen Personen über 60 Jahren (und bei jüngeren, sofern Risikofaktoren vorliegen) bezahlt wird, als unbefriedigend zu

bezeichnen. Personen, die ein erhöhtes Risiko für Osteoporose aufweisen, wie z.B. eine erbliche Vorbelastung, sollten aber keinesfalls auf eine Knochendichtemessung verzichten, nur weil die Kasse die Kosten nicht übernimmt.

Obwohl es verlässliche Messmethoden gibt, werden ältere Menschen, die eine Oberschenkelhalsfraktur erlitten haben, oft nicht auf Osteoporose untersucht. Wie kommt das?

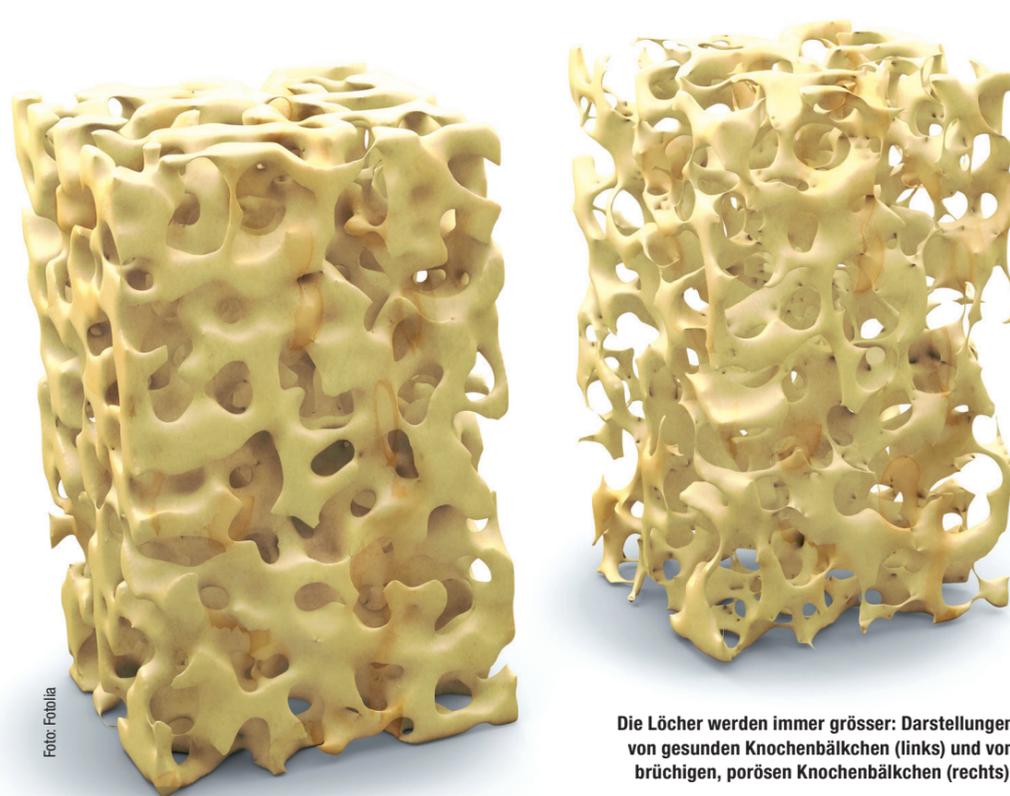
Sobald dem Knochenbruch ein Sturz vorausgeht – auch wenn es sich nur um einen banalen Sturz aus dem Stand handelt –, haben viele Menschen den Eindruck, dass es sich beim Knochenbruch um die Folge des Unfallgeschehens handelt und nicht um einen krankheitsbedingten osteoporotischen Bruch. Das ist falsch, denn eine gesunde Hüfte bricht nicht, wenn man aus stehender Höhe hinfällt, dasselbe gilt für andere Knochenbrüche. Um die besonders gefährdeten Personen, die bereits eine Fraktur erlitten haben, nicht zu verpassen, wurden in den letzten Jahren zunehmend sogenannte «Fracture Liaison Services» aufgebaut. Das sind spitalinterne Patienten-Behandlungspfade, über welche Betroffene, die wegen einer Fraktur chirurgisch behandelt wurden, einen Termin beim Osteoporose-Spezialisten erhalten, bevor sie nach Hause entlassen werden.

Wie stark belasten die Folgen einer Osteoporose unser Gesundheitssystem?

Osteoporose führt zu Frakturen, und diese führen zu Hospitalisationen, Operationen, Pflegebedürftigkeit und zum möglichen Verlust der Selbstständigkeit im Alter. Die Kosten für das Gesundheitssystem werden in der Schweiz mit über einer Milliarde Schweizer Franken pro Jahr beziffert.

Welche Osteoporose-Therapien stehen heute zur Verfügung?

Wir verfügen heute über ein ganzes Sortiment von unterschiedlichen Medikamenten mit unterschiedlichen



Die Löcher werden immer grösser: Darstellungen von gesunden Knochenbälkchen (links) und von brüchigen, porösen Knochenbälkchen (rechts).

Wirkmechanismen – einige davon stimulieren den Knochenaufbau, andere bremsen den Knochenabbau. Auch wenn eine Heilung nicht möglich ist, so erlauben diese Medikamente doch eine starke Senkung des Frakturrisikos. Dies sowohl bei Patienten, die noch keine Fraktur erlitten haben, als auch bei solchen, die bereits erste Knochenbrüche hatten.

Darf man eine Therapie abbrechen, wenn man sich besser fühlt?

Osteoporose ist eine chronische Erkrankung. Das bedeutet, dass nach dem Absetzen der Therapie das Ungleichgewicht im Knochenumbau wieder auftritt und die Krankheit weiterfortschreitet. Ein temporäres Absetzen der Therapie ist dennoch bei gewissen Betroffenen und bei gewissen Medikamenten möglich. Dies sollte aber unbedingt mit dem behandelnden Arzt abgesprochen sein. Ausserdem ist eine Nachkontrolle nötig, um einem Wiederaufflammen der Erkrankung früh entgegenwirken zu können.

Im letzten Halbjahr hat der Wirkstoff Denosumab («Prolia») für negative

Schlagzeilen gesorgt. Das hat viele Osteoporose-Betroffene verunsichert. Wie gefährlich ist diese Therapie?

Denosumab hemmt den Knochenabbau und senkt das Knochenbruchrisiko sehr wirkungsvoll, solange es regelmässig sechsmonatlich verabreicht wird. Nach dem Absetzen von Denosumab, also etwa 6 bis 9 Monate nach der letzten Injektion, beschleunigt sich der Knochenabbau aber wieder. Bei gewissen Betroffenen geschieht dies in einem unerwünschten Ausmass, und es kann zu einem überschüssigen Knochenabbau («Rebound») kommen. Dies führt innert 12 Monaten zu einem raschen Verlust der Knochendichte und zu einer Zunahme des Knochenbruchrisikos. Ohne Gegenmassnahme kann es in dieser Zeit sogar zu mehrfachen Wirbelbrüchen kommen.

Was raten Sie Betroffenen, die «Prolia» absetzen müssen oder wollen?

Denosumab sollte unbedingt unter ärztlicher Kontrolle abgesetzt werden. Mittels Kontrollmessungen gewisser Blutparameter sowie der Knochendichte kann der behandelnde Osteoporose-Spezialist feststellen, ob und vor allem

wann es zu einer Beschleunigung des Knochenabbaus nach Absetzen von Denosumab kommt. Im richtigen Zeitpunkt muss dann eine Anschlussbehandlung einsetzen. Es können verschiedene Folgetherapien erwogen werden, die individuell auf die Betroffenen abgestimmt und regelmässig ärztlich kontrolliert werden müssen. Es gibt bisher aber bis jetzt keine allgemeingültigen, validierten Schemata dazu, wann man welche Anschlusstherapie nach einem Stopp von Denosumab beginnen soll und wie lange diese fortgeführt werden muss.

Sind eigentlich neue Osteoporose-Medikamente in Sicht? Was macht die Forschung?

Es befinden sich einige vielversprechende Therapien gegen Osteoporose und zum Schutz gegen Frakturen in der Entwicklung bzw. im Zulassungsverfahren. Es wird künftig vermehrt auf Therapien, die den Knochenanbau fördern, gesetzt. Ein Vertreter, der momentan von den Zulassungsbehörden geprüft wird, ist der Antikörper Romosozumab, ein potenter, den Knochenanbau fördernder und gleichzeitig den Knochenabbau hemmender Anti-Sklerostin Antikörper. Bereits heute verfügen wir aber über sichere und wirksame Medikamente gegen Osteoporose.

Was können Betroffene selber tun, um ihre Lebensqualität zu verbessern oder sie zu erhalten?

Zum Schutz gegen Frakturen und für den Erhalt der Selbstständigkeit im Alter ist nebst der unabdingbaren medikamentösen Therapie ein gesunder Lebensstil wichtig. Dazu gehört das Meiden von schädlichen Gewohnheiten wie Rauchen und übermässigem Alkoholkonsum. Hilfreich sind auch genügende und regelmässige körperliche Betätigung – wie zum Beispiel Wandern oder Schwimmen – sowie eine gesunde ausgewogene Ernährung mit einem speziellen Augenmerk auf kalziumreiche Nahrungsmittel und Eiweisse. Allerdings sei darauf hingewiesen, dass diese «Lifestyle»-Massnahmen bei Patientinnen und Patienten mit einer bereits etablierten Osteoporose alleine nicht genügen!