

# Erfahrungsbericht

## „Osteoporose ist ein Thema für uns alle - selbst für mich als Leistungssportlerin“

Osteoporose ist eine Erkrankung, bei der es zum übermäßigen Knochenabbau kommt. Da der Knochen-  
schwund zu Beginn keine Beschwerden verursacht, wird die Krankheit häufig erst im fortgeschrittenen  
Stadium diagnostiziert. Unser OsteoTest kann sie jedoch frühzeitig erkennen, wenn die Chancen auf eine  
erfolgreiche Therapie noch hoch sind.

### Heike Henkel übernimmt Verantwortung für ihre Gesundheit und hat den OsteoTest | home gemacht:

„Als ehemalige Leistungssportlerin bin ich darauf trainiert, meinen Körper zu beobachten und wichtige Vitalwerte regelmäßig überprüfen zu lassen. Auf die Idee, mit Mitte 50 meine Knochengesundheit auf Osteoporose kontrollieren zu lassen, wäre ich allerdings von allein nicht gekommen. Nicht umsonst heißt Osteoporose die „stumme“ Krankheit, weil man den Knochenabbau weder sieht noch spürt. Was man spürt, ist ein erster Knochenbruch, und dann herrscht schon Alarmstufe rot.“



Heike Henkel, ehemalige Olympiasiegerin

### Schutz durch gesunde Ernährung und Sport?



Wer sich wie die Ausnahmesportlerin Heike Henkel, die bis heute als einzige Hochspringerin gleichzeitig Europameisterin, Weltmeisterin und Olympiasiegerin wurde, gesund ernährt und regelmäßig Sport treibt, fühlt sich vor der vermeintlichen Alterskrankheit Osteoporose geschützt.

„Osteoporose? Da denken alle sofort an alte Menschen“, sagt sie, „aber die Erkrankung, bei der sich die Knochen abbauen, trifft leider auch schon viele Menschen viel früher.“

## Einfache Durchführung des Tests

Heike Henkel hat zu Hause den OsteoTest | home gemacht. Alles, was man für den Test benötigt, kam übersichtlich verpackt per Post, inklusive einer gut verständlichen Erklärung. „Ich habe in meinem Leben schon unzählige Urinproben zur Dopingkontrolle abgegeben, daher ist mir das Vorgehen vertraut. Ich bin mir aber sicher, dass jede mit dem Becher aus dem Paket gut zurechtkommt. Urin ist ja nichts Schlimmes, viele setzen ihn sogar zur Therapie ein. Das ist total einfach. Anschließend füllt man noch einen Fragebogen aus und schickt alles per Post nach Kiel.“

„Mein Tipp: Wer gerne auf Nummer sicher geht, sieht sich die genaue Anleitung auf [Youtube](#) an.“

## Der Ablauf des Verfahrens



Hier kommt die Probe zur Analyse in ein Labor von Geomar. Die dort eingesetzten Massenspektrometer, können anhand der sogenannten Kalziumisotopen-Verhältnisse die kleinsten Veränderungen in der Knochenstruktur erkennen. Weil die Spannung groß war, hat Heike Henkel die Resultate nicht per Post angefordert, sondern direkt mit dem Barcode und ihrem persönlichen Code auf der Webseite von osteolabs abgerufen. Das Ergebnis war dank der klaren Einstufung in einen grünen, gelben und roten Bereich gut verständlich, aber eine Überraschung:

**„Mein Wert lag im gefährdeten roten Bereich. Das hätte ich nicht gedacht, denn ich ernähre mich gesund, achte auf meinen Körper.“**

## Besprechung mit einem Arzt

Zusammen mit ihrem Hausarzt, einem Internisten, hat Heike Henkel die Messwerte dann genau besprochen und gemeinsam passende Maßnahmen beschlossen, denn mit der richtigen Therapie kann man den beginnenden Knochenschwund gut in den Griff bekommen.



Mehr Informationen zu Osteoporose und Tipps zur Prävention finden Sie übrigens in unserem [kostenlosen Ratgeber](#).

## Anlaufstelle Hausarzt

„Suchen Sie sich einen Arzt, mit dem Sie über Ihre Diagnose sprechen können. Er sollte auf mich eingehen und Fragen zulassen. Nach meiner Erfahrung sind Ärzte, die sich mit Sportlern beschäftigen aufgeschlossener, weil der Leistungssport stark von der Medizin profitiert.“ Eine gute Anlaufstelle ist der Hausarzt, weil er weiß, welche Medikamente Sie nehmen und die Wechselwirkungen mit Präparaten kennt, die die Aufnahme der Supplemente im Körper einschränken können.



## Ohne Calcium und Vitamin D geht es nicht



Heike Henkel achtet mittlerweile noch mehr auf eine phosphatarme und vitaminreiche Ernährung. „Zum Glück liebe ich Nüsse und Früchte, vor allem Himbeeren.“ Dabei hat selbst sie noch dazugelernt: „Viele Sportler denken nur daran, ausreichend Magnesium zu nehmen. Jetzt ergänze ich meine Ernährung durch ein Kombipräparat mit Vitamin D, K und Calcium.“

## Die richtige Bewegung

Auch wenn sie als ehemalige Leistungssportlerin regelmäßig läuft und ihre Workouts macht, achtet sie seit der Diagnose darauf, Sportarten mit einer leichten Belastung zu wählen. „Seilspringen, walken, joggen, hüpfen – gerne auch auf dem Minitrampolin – oder das Training mit Rüttelplatten unterstützen den Muskelaufbau und die Bildung der Knochendichte. Ich ergänze meine üblichen Laufrunden um Minisprünge auf eine kleine Stufe, Ausfallschritte und Kniebeugen. Das lässt sich überall einbauen.“



## Sicherheit durch Therapiekontrolle

Sechs Monate nach der Diagnose hat Heike Henkel das Ergebnis ihrer Bemühungen durch einen weiteren Test überprüft: „Dass der Test so unkompliziert ist, erleichtert die Kontrolle. So kann ich – wenn nötig – noch rechtzeitig mit meinem Arzt gegensteuern.“

## Heike Henkels Rat

„Nehmen Sie Ihre Gesundheitsvorsorge auch bei den Knochen selbst in die Hand. Wer frühzeitig anfängt, kann mit kleinen Maßnahmen Großes erreichen und so im Alter fit bleiben. Ein Test mit klassischen bildgebenden Verfahren hätte bei mir noch nichts gezeigt, daher bin ich nach der ersten Überraschung froh, dass ich jetzt gut für die kommenden Jahre vorsorgen kann.“

## Mein Engagement bei osteolabs

„Ich bin stolz, dass ich dafür ausgewählt wurde, mit meinem Gesicht und Namen für ein wirklich wichtiges und innovatives Gesundheitsprodukt zu stehen. Osteoporose wird vielleicht erst später erkannt, doch die Krankheit beginnt schon viel früher. Mir war es schon immer wichtig auf meine Gesundheit zu achten und präventiv vorzubeugen und nicht erst zu handeln, wenn es zu spät ist. Deshalb bin ich überzeugt, diese Partnerschaft passt wie die Faust aufs Auge. Bei meinem Besuch bei osteolabs und dem Geomar Kiel konnte ich etwas über den Ursprung des neuen Osteoporosetestes für zu Hause, dem ersten Früh-Erkennungstest für Osteoporose, erfahren.“



*Heike Henkel*

### Wollen auch Sie Ihre Erfahrung mit uns teilen?

Schreiben Sie uns gerne eine E-Mail an: [info@osteolabs.de](mailto:info@osteolabs.de)  
oder rufen Sie uns an unter: 0431 - 990730