

# Osteoporose: Eine der "Top-10-Krankheiten" der Welt

**Osteoporose ist die häufigste Erkrankung des Skeletts. Die Knochen verlieren an Stabilität und brechen leichter**

## Überblick



**Osteoporose**, eine der zehn bedeutendsten Erkrankungen auf der Welt, findet ihre stärkste Ausprägung in Knochenbrüchen und den damit verbundenen Folgen.

Ab dem 50. Lebensjahr erleidet jede dritte Frau einen durch Osteoporose bedingten Knochenbruch (**postmenopausale Osteoporose**). Bei den 70-Jährigen ist es schon jede zweite.

Es erkranken mehr als doppelt so viele Frauen wie Männer. Osteoporose ist also vor allem eine **Frauenkrankheit**, obwohl Männer keineswegs davon verschont bleiben. Nur, daß der Knochenschwund in der Regel zehn Jahre später bei ihnen einsetzt und sie meist weniger stark als Frauen, dafür öfter als Folge anderer Erkrankungen, einen Knochenschwund erleiden (**sekundäre Osteoporose**).

Die **Alters-Osteoporose** ist neben der nach den Wechseljahren einsetzenden Osteoporose die zweite wichtige Form der Erkrankung. Der Altersunterschied der betroffenen Frauen und Männer bleibt bestehen (siehe oben). Viele Frauen haben ihre Diagnose „Osteoporose“ ins betagte Alter übernommen. Mit anderen Worten: Aus der postmenopausalen ist eine Alters-Osteoporose geworden. Und das bedeutet: Das Risiko von **Knochenbrüchen** und weiteren Komplikationen steigt noch

einmal deutlich. Bei anderen Frauen (und Männern) dagegen tritt das Krankheitsbild jetzt erstmals in vollem Umfang zutage. Damit das anfällige Knochensystem in dieser Lebensphase nicht noch weiter geschwächt wird, sind frühzeitig konsequente Gegenmaßnahmen notwendig (siehe Abschnitt „Therapie“).

**Ursachen:** Die Osteoporose wird in eine **primäre** und **sekundäre Form** eingeteilt (siehe auch Abschnitt

„Osteoporose ist nicht gleich Osteoporose“). Die postmenopausale, durch den **Hormonmangel** nach den Wechseljahren bedingte Osteoporose und die Alters-Osteoporose sind die primären Formen. Sie werden begünstigt durch familiäre **Veranlagung** (Genetik), das Lebensalter und den Lebensstil – **Ernährung** (zu wenig Kalzium und Vitamin D, zu viel Phosphate), **Bewegungsmangel**, **Rauchen**, **Alkohol**. Ist die Osteoporose Folge einer Behandlung mit bestimmten **Medikamenten** oder tritt sie in Verbindung mit anderen **Erkrankungen** auf, so handelt es sich um eine sekundäre Osteoporose.

**Symptome und Diagnose:** Da sich die Osteoporose schleichend entwickelt, erfahren viele Betroffene erst nach einem **Knochenbruch** von ihrer Krankheit. Andere leiden unter chronischen **Rückenschmerzen**. Nach einem **Oberschenkelhalsbruch** oder **Wirbelbruch** aufgrund einer Osteoporose bleiben nicht wenige Betroffene bettlägerig. Sogar das Sterblichkeitsrisiko ist in den

ersten Monaten nach dem Bruch um etwa 20 Prozent erhöht.

Eine einfache **Knochendichtemessung** (Osteodensitometrie, kurz DXA) führt zur Diagnose.

**Vorbeugung:** Knochenfreundlich leben hilft der Osteoporose vorzubeugen. Ideal wäre es, schon bei **Kindern** mit **kalziumreicher Ernährung** und viel **Bewegung** zur Stärkung von Muskeln und Knochen zu beginnen. Denn bereits im jungen Erwachsenenalter setzt ein natürlicher Verlust an Knochenmasse ein. Er beträgt etwa ein Prozent pro Jahr.

**Therapie:** Gegen Osteoporose helfen verschiedene **Medikamente**. Sie können die Knochen stabilisieren und vor (weiteren) Brüchen schützen. Eine frühzeitige Behandlung (vor den ersten Knochenbrüchen) kann die Osteoporose sogar rückgängig machen. **Schmerzen** werden gezielt bekämpft. Die **Wirbelsäule** kann durch einen Eingriff stabilisiert, ein instabiles **Gelenk** eventuell ersetzt werden.