

# Osteoporose > Allgemeines

## 1. Das Wichtigste in Kürze

Osteoporose ist eine ernstzunehmende, aber behandelbare Krankheit. Die Osteoporosebehandlung besteht aus

- medikamentöser Therapie,
- ausgewogener Ernährung mit hohem Kalziumanteil und
- einem Bewegungsprogramm.

## 2. Kurzinfo zur Krankheit

Osteoporose, auch "Knochenschwund" genannt, ist ein Stoffwechselerkrankung des Skeletts. Durch Abnahme der Knochenmasse kommt es zu einer Verringerung der Knochendichte. Diese verringerte Dichte erhöht das Risiko von Knochenbrüchen, typischerweise an Hüfte, Wirbelsäule und Handgelenken.

In Deutschland sind etwa 6 Millionen Menschen von Osteoporose betroffen - mit steigender Tendenz. Damit zählt Osteoporose zu einer der bedeutendsten Volkskrankheiten der heutigen Zeit.

Frauen erkranken häufiger an Osteoporose als Männer. Das liegt daran, dass viele Frauen nach den Wechseljahren einen Mangel Östrogen haben, einem weiblichen Geschlechtshormon, das eine Schutzfunktion für die Knochen hat. Zudem ist die Struktur der Knochen bei Frauen feiner als bei Männern, was die Wahrscheinlichkeit für das Auftreten von Osteoporose bei Frauen zusätzlich erhöht.

Auch ein höheres Lebensalter begünstigt die Entstehung einer Osteoporose. Daher erkranken auch Männer - durchschnittlich aber etwa 10 Jahre später als Frauen. Neben diesen Risikofaktoren hat vor allem der Lebensstil einen großen Einfluss auf die Entstehung der sog. **primären Osteoporose** .

Wenn bestimmte Erkrankungen (z.B. Darm-, Leber- und Nierenerkrankungen, Stoffwechselstörungen oder Störungen des Hormonhaushalts) oder eine medikamentöse Behandlungen (z.B. mit Kortison) zur Entstehung einer Osteoporose führen, spricht man von einer **sekundären Osteoporose** .

### 2.1. Osteoporose und Knochenumbau

Die Knochenqualität wird von einem ständigen Auf- und Abbauprozess bestimmt. Bis etwa zum 30. Lebensjahr wird mehr Knochenmasse auf- als abgebaut. Ab etwa dem 40. Lebensjahr kehrt sich dieser Prozess um. Es ist daher natürlich, dass der Knochen im Alter allmählich an Masse verliert.

Bei Osteoporose findet der Abbauprozess der Knochenmasse übermäßig schnell statt und das Gleichgewicht zwischen Auf- und Abbau ist gestört. Durch einen raschen Abbau von Knochenmasse werden die inneren Strukturen des Knochens zerstört. Die Knochen werden brüchig, weil sie an Elastizität und Stabilität verlieren. Das kann so weit führen, dass sogar ohne einen Sturz (z.B. durch das Tragen schwerer Taschen oder kräftiges Niesen) Knochen brechen.

### 2.2. Symptome

Folgende Symptome treten meist im Zusammenhang mit einer Osteoporose auf:

- Schmerzen, häufig im Brustkorb oder Rücken
- Abnahme der Körpergröße durch Fehlstellungen und Skelettveränderungen
- Verkrümmung des Oberkörpers (auch „Rundrücken“ oder „Witwenbucken“ genannt)
- Auftreten von Knochenbrüchen ohne akuten Anlass (sog. Spontanbrüche)

## 3. Risikofaktoren

Für die Entstehung einer Osteoporose gibt es verschiedene Risikofaktoren. Manche davon kann man aktiv beeinflussen, andere hingegen nicht.

### Beeinflussbare Ursachen:

- Kalzium- und Vitamin-D-Mangel
- Hormonstörungen

- Rauchen
- Übermäßiger Alkohol- und Koffeinkonsum
- Untergewicht (BMI < 20)
- Fehlernährung
- Bewegungsmangel

#### **Nicht oder schwer beeinflussbare Ursachen:**

- Erbliche Veranlagung
- Alter und Geschlecht
- Erkrankungen wie z.B. chronisch entzündliche Darm- oder Rheumaerkrankungen, Diabetes Typ 1, Essstörungen (Magersucht, Bulimie)
- Zustand nach Organtransplantation oder Magenentfernung
- Funktionsstörungen der Nieren, Leber oder Schilddrüse
- Bestimmte Medikamente (z.B. Antidepressiva, Antiepileptika, Kortison)

## **4. Diagnostik**

Eine frühzeitige Diagnose der Osteoporose ist wichtig, um Folgeerkrankungen wie schmerzhafte Frakturen, eine Größenabnahme und einen Rundrücken, möglichst zu vermeiden. Neben einem ausführlichen Patientengespräch und körperlichen Untersuchungen sowie bestimmten Laboruntersuchungen ist die [Knochendichtemessung](#) für die Diagnose der Osteoporose eine der sichersten Methoden.

## **5. Behandlung**

Die Osteoporosebehandlung besteht aus medikamentöser Therapie, ausgewogener Ernährung mit hohem Kalziumanteil ( [Osteoporose > Ernährung](#) ) und einem Bewegungsprogramm ( [Osteoporose > Sport und Rehabilitation](#) ).

Ziel der Behandlung ist es, eine positive Bilanz am Knochen zu erreichen, Verformungen und Knochenbrüche zu verhindern sowie Schmerzen zu reduzieren. Das erfordert vom Arzt eine umfassende Diagnostik und individuelle Behandlung sowie die aktive Mitarbeit des Patienten.

### **5.1. Medikamentöse Therapie**

Je nach Ursache der Erkrankung gibt es verschiedene Möglichkeiten der medikamentösen Behandlung.

Als **Basis-Therapie** werden Kalzium und Vitamin D eingesetzt. Es stehen aber auch weitere Wirkstoffe zur Verfügung, die entweder den weiteren Knochenabbau bremsen oder den Knochenaufbau fördern. Am häufigsten werden Bisphosphonate eingesetzt, die sich auf den Oberflächen der Knochen anreichern und die knochenabbauenden Zellen (Osteoklasten) hemmen.

Bei Frauen in den Wechseljahren ist in der Regel der Östrogenmangel die Ursache der Osteoporose. Nach den heutigen medizinischen Kenntnissen muss über die Einnahme von Östrogen allerdings sehr sorgfältig und unter Abwägung von Nutzen und Risiken entschieden werden, da sie das Risiko für Brustkrebs, Thrombosen und Embolien erhöht. In der Regel ist eine Hormontherapie nur eine Behandlungsoption, wenn andere Medikamente zur Vorbeugung einer Osteoporose nicht vertragen werden. Alternativ stehen andere Substanzen wie Raloxifen und Bazedoxifen zur Verfügung, die die Wirkung von Östrogen nachahmen.

Auch eine Behandlung mit dem Teriparatid-Parathormon kann in Frage kommen, denn dieses biotechnologisch hergestellte Teilstück des körpereigenen Parathormons regt den Knochenstoffwechsel an und unterstützt dadurch die Bildung von neuen, belastbaren Knochen. Das Medikament wird als Injektion mit einem „Pen“ vom Patienten selbst unter die Haut von Bauch oder Oberschenkel gespritzt.

Welche Medikamente für den Einzelnen am besten geeignet sind, sollte mit dem Arzt besprochen werden.

#### **5.1.1. Praxistipps**

- Der Bundesselbsthilfeverband für Osteoporose e.V. hat eine kostenlose Info-Broschüre zur medikamentösen Therapie bei Osteoporose herausgegeben. Diese kann unter [www.osteoporose-deutschland.de](http://www.osteoporose-deutschland.de) > [Osteoporose > Therapie > Medikamente](#) heruntergeladen werden.
- Ausführliche Informationen zu Medikamenten bei Osteoporose gibt es unter [www.osd-ev.org](http://www.osd-ev.org) > [Therapie > Medikamente](#) .

#### **5.1.2. Schmerztherapie**

Osteoporose kann akute und chronische Schmerzen verursachen, die frühzeitig behandelt werden müssen.

**Akute Schmerzen** entstehen vor allem nach einem Knochenbruch. Häufig sind die Wirbelkörper betroffen, die dann zu starken Rückenschmerzen führen. Bei akuten Schmerzen werden vor allem Medikamente wie Ibuprofen oder Diclofenac eingesetzt, die die Schmerzempfindung senken. Bei starken und stärksten Schmerzen ist auch die kurzfristige Einnahme von Opioiden möglich.

**Chronische Schmerzen** entstehen vor allem durch Veränderungen der Körperstatik (Rundrücken und verminderte Körpergröße). Durch diese Veränderungen kommt es zu einer Fehlstellung der Wirbelsäule, wodurch Bänder und Sehnen permanent gereizt werden und die Muskulatur überlastet wird. Die überlastete Muskulatur verspannt sich und löst ihrerseits Schmerzen aus. Die Behandlung chronischer Schmerzen muss individuell angepasst werden und erfordert eine genaue Abstimmung mit dem behandelnden Arzt.

## 5.2. Selbsthilfe und Beratung für Betroffene und Angehörige

Links zu Informationen sowie Adressen von Selbsthilfegruppen und Beratungsstellen für Osteoporose finden Sie unter [Osteoporose > Adressen](#).

## 6. Praxistipp Ratgeber

Der kostenlose [Ratgeber Osteoporose](#) liefert Informationen zu psychosozialen und sozialrechtlichen Themen bei Osteoporose.

## 7. Wer hilft weiter?

- Bei einem Verdacht auf Osteoporose, wenden Sie sich am besten an einen Osteologen. Das sind Ärzte, die sich speziell zur Knochenlehre weitergebildet haben.
- Zertifizierte Praxen und Kliniken für Osteoporose können unter [www.dv-osteologie.org](http://www.dv-osteologie.org) > [Zentrum DVO](#) gefunden werden.

## 8. Verwandte Links

[Osteoporose](#)

[Osteoporose > Arbeit und Rente](#)

[Osteoporose > Behinderung](#)

[Osteoporose > Ernährung](#)

[Osteoporose > Finanzielle Hilfen](#)

[Osteoporose > Mobilität und Hilfsmittel](#)

[Osteoporose > Sport und Rehabilitation](#)

[Osteoporose > Pflege](#)

[Osteoporose > Wohnen](#)

[Sturzprophylaxe](#)

[Knochendichtemessung](#)