



**Aktiv Osteoporose  
vorbeugen –  
Starke Knochen für ein  
gesundes Leben**



## Was ist Osteoporose?

Alle 30 Sekunden bricht in Europa ein Knochen. Die Ursache: Osteoporose, Knochenschwund. In Deutschland trifft es jede dritte Frau und jeden fünften Mann – insgesamt ca. sieben Millionen Menschen. Wer jung ist, kann sich kaum vorstellen, dass ihm die Knochen einmal „einfach so“, ohne dass ein Unfall im Spiel ist, brechen könnten. Oder dass der Rücken rund wird, schmerzt und man immer kleiner wird.

Osteoporose ist die häufigste Stoffwechselkrankheit des Knochens. Als Folge eines erhöhten Abbaus von Knochenmasse oder Knochensubstanz kommt es zu einer zunehmenden Zerstörung der Feinstruktur des Knochens, was schließlich zu einer deutlich erhöhten Knochenbrüchigkeit führt.

Diese treten typischerweise schon bei harmlosen Anlässen oder oft sogar spontan auf. Betroffen von dieser erhöhten Bruchanfälligkeit sind alle der über 200 Knochen des Skeletts. Als „besonders typische“ Brüche werden üblicherweise der Unterarmbruch, der Wirbelkörperbruch oder der Oberschenkelhalsbruch bezeichnet.

## Welche Ursachen hat Osteoporose?

Es gibt zwei Grundformen der Osteoporose: die primäre und die sekundäre Erkrankung.

### **Bei der primären Osteoporose**

kommt es aufgrund einer veränderten Hormonproduktion (vor allem Östrogenmangel bei Frauen) zur Störung des Vitamin D- und Kalziumhaushaltes und beschleunigtem Knochenabbau.

Dies tritt primär bei Frauen in/nach der Menopause auf, aber auch bei älteren Männern.

### **Bei der sekundären Osteoporose**

liegt eine verminderte Knochenmasse auf Grund von Bewegungseinschränkungen, Mangelernährung, Kortisontherapie, anderer Medikamente und verschiedener endokrinologischer (Stoffwechsel) Erkrankungen vor.

## Die Knochendichtemessung

**Verzichten Sie nicht auf die rechtzeitige Diagnose und die regelmäßigen Kontrollen.**

Osteoporose spüren Sie häufig erst dann, wenn der erste Knochen gebrochen ist, dann ist es aber meist schon zu spät. Auch die Osteoporose der Wirbelsäule kann sehr schmerzhaft sein.

Der Dachverband Osteologie (DVO) empfiehlt bei der Knochendichtenmessung (Osteodensitometrie) insbesondere die DXA-Methode. Sie hat eine geringe Strahlenbelastung (1/10 bis 1/100 einer normalen Röntgenaufnahme) und misst an den entscheidenden, frakturgefährdetsten Stellen (Lendenwirbel und Hüften).

In der Praxis werden auch häufig Ultraschallmethoden eingesetzt. Sie messen hauptsächlich im Bereich der Ferse oder des Fingers. Dabei wird im Grunde nicht die Knochendichte oder -masse, sondern nur die Steifigkeit des Knochens bestimmt. Deshalb sind sie zur Diagnosestellung einer Osteoporose nicht geeignet und werden von dem Dachverband Osteologie nicht empfohlen.

Wir verfügen über ein modernes Knochendichtemessgerät, bei dem die Knochendichte nach der DXA-Methode bestimmt wird. Eine Knochendichtemessung wird zurzeit von den gesetzlichen Krankenkassen nur erstattet, wenn ein Knochenbruch ohne wesentliches Sturzereignis bereits eingetreten ist und ein begründeter Verdacht auf Osteoporose vorliegt.

### **Kontakt Ärztliche Leitung:**

Dr. med. Achim Noltze, Dr. Andreas Kunz

### **Anmeldung Knochendichtemessung:**

Sekretariat Melinda Kreuzer, Tel. +49(0)7253 82-5101

E-Mail: [m.kreuzer@sankt-rochus-kliniken.de](mailto:m.kreuzer@sankt-rochus-kliniken.de)





## Wann sollten Sie eine Knochendichtemessung durchführen lassen?

Wenn einer oder mehrere Risikofaktoren vorliegen:

- **familiäre Vorbelastung**
- **Geschlecht und Alter (Frauen nach der Menopause)**
- **Knochenbrüche an Beinen und Armen nach geringer Krafteinwirkung**
- **einzelne Wirbelbrüche (bis 25% Höhenminderung)**
- **häufige Stürze**
- **chronischer Bewegungsmangel**
- **Untergewicht**
- **Rauchen**
- **COPD**
- **Kortisoneinnahme**
- **Hormon-Über- oder -unterproduktion**
- **Diabetes mellitus Typ 1 und 2**
- **Rheumatoide Arthritis**
- **Magen(teil)-Resektion**
- **Epilepsie**
- **Depressionen**
- **Herzinsuffizienz**

## Was kann ich tun?

Osteoporose ist kein unausweichliches Schicksal, das es zu ertragen gilt, sondern eine Krankheit, der man schon in jungen Jahren gezielt vorbeugen kann.

Wenn Sie die Ursachen und Risikofaktoren der Osteoporose kennen und vermeiden, haben Sie einen bedeutenden Schritt in Richtung Vorbeugung getan.

Sind Sie an Osteoporose erkrankt, können Sie aktiv und gezielt vorgehen, um die gefürchteten Knochenbrüche (z. B. Oberschenkelhalsbruch) zu vermeiden.



## Knochengesunde Lebensweise

### Ausreichende Calciumzufuhr

1000mg Calcium täglich, wenn möglich über die Nahrung (insbesondere calciumhaltige Mineralwässer).

### Ausreichende Vitamin D-Zufuhr

800-1000 IE Vitamin D3 täglich, bzw. ausreichende Sonnenlichtexposition.

### Bewegung, Bewegung, Bewegung

Mindestens 30 Minuten am Tag, so dass Sie leicht ins Schwitzen kommen. Stärken sie Ihre Muskelkraft und Koordination. Vermeiden Sie Stürze.

Treppe statt Aufzug, Laufen od. Fahrradfahren statt Auto. Bewegung ist Leben, insbesondere für die Knochen.

### Vermeiden von bekannten Risikofaktoren

Verzichten Sie auf Nikotin. Es ist der höchste Einzelrisikofaktor (4-fache Erhöhung des Osteoporose-Risikos).

Reduktion des Alkohol-, Koffein- und Fleischkonsums. Vermeidung von zu hohem Phosphatkonsum (z. B. Coca Cola, Kakao, Schokolade, sowie raffinierte Lebensmittel)

### Frühzeitige Knochendichtemessung

Wenn ein oder mehrere Risikofaktoren vorliegen und zu Beginn der Osteoporose-Therapie (bei entsprechendem Messergebnis).



**cts**  
**Sankt Rochus  
Kliniken**

Bad Schönborn

Sankt-Rochus-Allee 1–11  
76669 Bad Schönborn

Telefon 07253 82-0

Fax 07253 82-4005

[info@sankt-rochus-kliniken.de](mailto:info@sankt-rochus-kliniken.de)

[www.sankt-rochus-kliniken.de](http://www.sankt-rochus-kliniken.de)