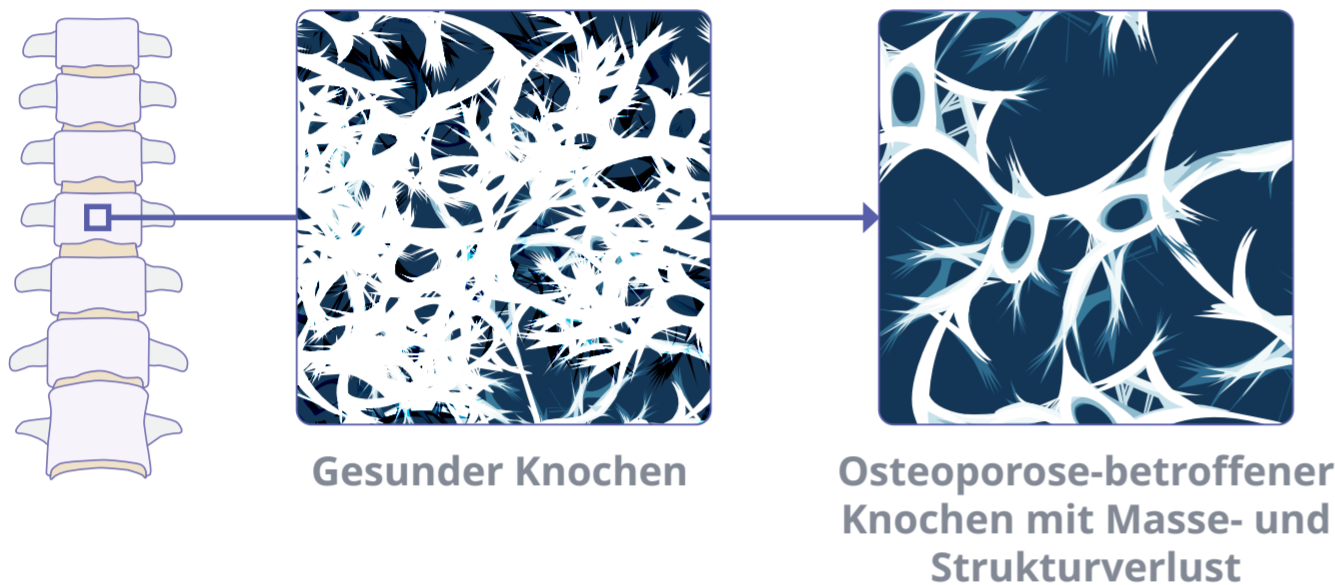


## OSTEOPOROSE VERSTEHEN – ERKENNEN – VORSORGEN – BEHANDELN

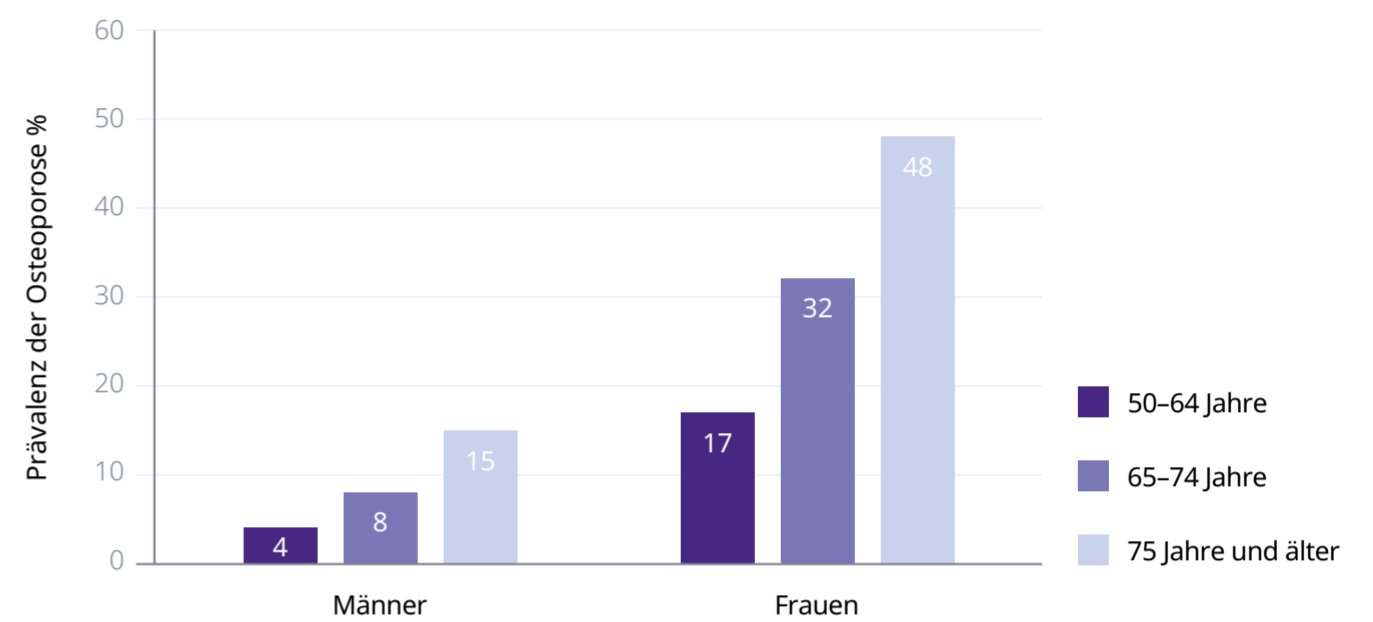
### Osteoporose verstehen

Unsere Knochen befinden sich in einem ständigen Umbau: **Alter Knochen wird durch Osteoklasten abgebaut** und **neuer durch Osteoblasten gebildet**. Dieser fein abgestimmte Prozess **gerät im Alter aus dem Gleichgewicht**, zugunsten des Knochenabbaus. Dadurch verringert sich die Knochendichte, was die **Knochen anfälliger für Brüche** macht.<sup>1</sup>



### Wer ist betroffen?

Osteoporose ist eine weit verbreitete Erkrankung, die insbesondere **ältere Menschen** betrifft. Schätzungsweise sind das etwa **6,3 Mio. in Deutschland**. Frauen nach den Wechseljahren sind von Osteoporose am stärksten betroffen. Auch **Männer ab 50 Jahren haben ein erhöhtes Risiko**.<sup>2</sup>



### Risikofaktoren

Es gibt mehrere Risikofaktoren, die die Entwicklung von Osteoporose begünstigen:<sup>1,3,4</sup>



#### Individuelle Merkmale

- Geschlecht, Alter
- Genetische Veranlagungen
- Untergewicht



#### Lebensstil

- Rauchen, übermäßiger Alkoholkonsum
- Mangelernährung mit zu wenig Calcium und Vitamin D
- Bewegungsmangel



#### Medizinische Vorbelastung

- Bestimmte Medikamente wie Kortison-Präparate
- Chronische Erkrankungen wie rheumatoide Arthritis

### Osteoporose erkennen

Osteoporose verursacht anfangs meist **keine Schmerzen** und bleibt daher **oft unbemerkt**. Doch im fortgeschrittenen Stadium häufen sich die Anzeichen rasch:<sup>1,5,6</sup>



**Rückenschmerzen**



**Verlust an Körpergröße**



**Gebückte Haltung**



**Häufige Knochenbrüche**  
(Besonders an der Hüfte, der Wirbelsäule und den Handgelenken)

### Diagnose und Behandlung der Osteoporose

Die Basisdiagnostik beinhaltet verschiedene Untersuchungen, die schrittweise je nach den vorliegenden Befunden durchgeführt werden:<sup>7</sup>

- **Anamnese:** Erfassung der Krankengeschichte und der Risikofaktoren sowie körperliche Untersuchung
- **Laboruntersuchung:** Blut- und Urin-Untersuchung
- **Bildgebende Verfahren:** DXA-Knochendichtemessung (bei erhöhtem Osteoporose- und Knochenbruch-Risiko) oder Röntgen

#### Empfehlungen zur Osteoporose-Basisdiagnostik:<sup>7</sup>

- **Ab 70 Jahren:** Regelmäßige Überprüfung
- **Ab 50 Jahren:** Beim Vorliegen relevanter Risikofaktoren für Knochenbrüche oder nach einem Bruch
- **Unter 50 Jahren:** Bei bestimmten Risikofaktoren und wenn therapeutische Maßnahmen nötig sind
- **Bei geplanter Behandlung mit bestimmten Medikamenten:** Vor Beginn der Therapie

Zusätzlich zu gesunder Ernährung, dem Verzicht auf Schadstoffe und mehr Bewegung gibt es verschiedene medikamentöse Behandlungen, die je nach persönlichen Risikofaktoren zur Wahl stehen:<sup>8</sup>

#### Antiresorptive Therapie

**Verlangsamt Knochenabbau**, indem sie die Osteoklasten (knochenabbauende Zellen) hemmt.

#### Osteoanabole Therapie

**Fördert Knochenaufbau**, indem sie die Bildung neuer Knochensubstanz durch Osteoblasten (knochenaufbauende Zellen) stimuliert.

Unabhängig von der Therapie sollten Calcium und Vitamin D eingenommen werden, falls die Aufnahme durch Ernährung und Sonnenlichtexposition nicht ausreicht.<sup>9</sup>



Mehr Informationen zur Osteoporose finden Sie online unter [osteoporose.stada](https://osteoporose.stada)

### STARKE KNOCHEN, STARKES LEBEN

Wenden Sie sich an das Praxispersonal oder Ihre Ärztin/Ihren Arzt, um mehr über die Vorbeugung und Diagnose von Osteoporose zu erfahren.