

## Was ist das?

Osteoporose ist eine systemische Skeletterkrankung, bei der die Knochenform erhalten bleibt, aber die Knochensubstanz abnimmt. Der Knochen wird dadurch porös, brüchig und instabil. Osteoporose geht somit mit einem erhöhtem Risiko von Knochenfrakturen einher. Die Osteoporose gilt als die häufigste allgemeine Erkrankung des Knöchensystems. Es werden zwei Formen der Osteoporose unterschieden, die primäre und die sekundäre Osteoporose.

**Die primäre Osteoporose:** Alters- und Geschlechtsabhängig ohne krankhafte Ursachen; Sie stellt eine eigenständige Krankheit dar, bei welcher die Ursache noch nicht ganz geklärt ist, vermutlich kommen verschiedene Risikofaktoren zusammen. Der Substanzverlust breitet sich dabei an alle Knochen aus.

**Die sekundäre Osteoporose:** Hervorgerufen als sekundäre Begleiterscheinung einer anderen Krankheit; Sie stellt keine eigenständige Krankheit dar. Teilweise bleibt der Substanzverlust örtlich auf bestimmte Regionen beschränkt.



Abbildung 1: Links ist ein gesunder Knochen abgebildet und rechts ein durch Osteoporose geschwächter Knochen mit seiner inneren Struktur

1

<https://www.dr-karrenberg.de/therapien/behandlung-bei-osteoporose-roesrath-koeln/>

## Symptome

Zwischen dem 45. bis 70. Lebensjahr leiden überwiegend Frauen an Osteoporose, da mit dem Beginn ihrer Menopause oftmals ein **Östrogenmangel** einhergeht, aber auch Männer sind nicht verschont. Das Knochenbruchrisiko wird maßgeblich vom Lebensalter bestimmt und verdoppelt sich mit jedem Lebensjahrzehnt. Da die Osteoporose langsam verläuft und keine eindeutigen Symptome verursacht, wird sie meistens erst erkannt, wenn starke Schmerzen eintreten.

Folgende Symptome sind häufig für eine Osteoporose:

Spontanfraktur, besonders im Bereich der Wirbelsäule

Rundrückenbildung

Hüftgelenkfraktur

Veränderung an den Wirbeln + Wirbelbrüche

Rückenschmerzen

Einschränkung der Vitalkapazität der Lunge

Die Frakturen führen zu einer deutlichen Einschränkung in der Lebensqualität. Oft besteht im höheren Alter dadurch die Angst vor Pflegebedürftigkeit und Isolation. Auch die Einnahme von Psychopharmaka und Schmerzmitteln sind Folgen der Osteoporose. Zudem steigt das Mortalitätsrisiko bei Osteoporose-assoziierten Frakturen.

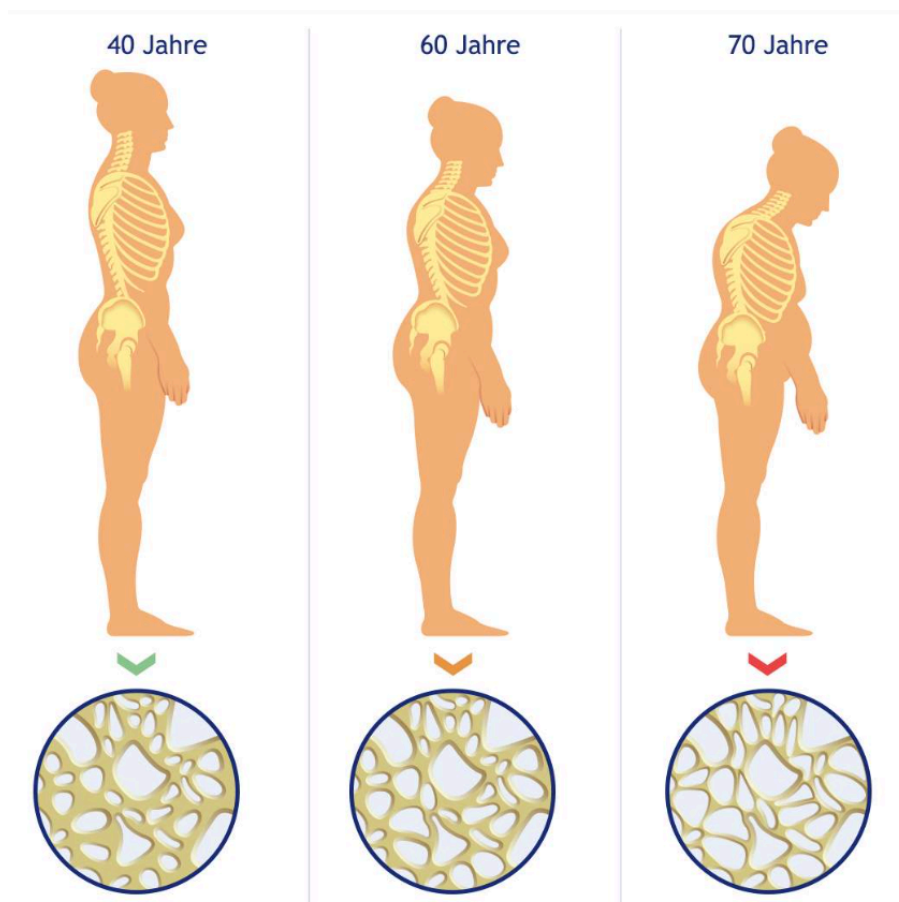


Abbildung 2: Bildung eines Rundrückens aufgrund von Osteoporose

## Risikofaktoren

Generell findet in der zweiten Lebenshälfte ein altersbedingter Knochenschwund statt. Dieser Knochenabbau kann jedoch Multifaktoriell begünstigt werden.

Eine im Alter abnehmende Kalziumresorption, Abfall der Vitamin D-Konzentration sowie eine verminderte Vitamin -Konzentration in der Niere fördern die **Osteoklasten**, die dem Knochenabbau dienen.

Nachstehende Risikofaktoren erhöhen die Chance Osteoporose zu erleiden, um bis zum 2-Fachen.

-Bewegungsmangel

-Kalziummangel

-Vitamin-D Mangel

-Alkoholkonsum und Nikotin


(Alkoholmissbrauch führt zu Vitaminmangel und Nikotin besonders bei Frauen ungünstig auf Östrogen)


-Arzneimittel

-Missbrauch von Entwässerungs- und Abführende Arzneimittel

-Chronisches Untergewicht

-Andere Krankheiten z.b. Schilddrüsenüberfunktion, Diabetes Typ 1, Rheumatische Erkrankungen, Erkrankungen des Verdauungssystems

1  Schau dir folgendes Video zum Thema Osteoporose an und erkläre weshalb auch jüngere Leute schon an Osteoporose erkranken können  
<https://www.youtube.com/watch?v=tVKeKtaBSBo>

2  Erläutere schriftlich welche präventiven Maßnahmen du jetzt schon ergreifen kannst, um Osteoporose vorzubeugen. Benenne diese konkret.

3

4 Baumgarten, Andreas, 1993: Osteoporose: Vorbeugen, Diagnose, Behandlung. Falken. Niedernhausen. S. 18-39

KKH Die Kaufmännische, 2008: Beweglich? Muskel-Skelett-Erkrankungen – Ursachen, Risikofaktoren und präventive Ansätze. Springer Medizin Verlag. Heidelberg. S. 153-159