

## Osteoporose

Stand: 06.06.2019

- ✓ Unter Osteoporose, auch Knochenschwund genannt, versteht man den ständigen Verlust von Knochensubstanz und die erhöhte Frakturgefahr. Die generalisierte Skeletterkrankung betrifft ältere Frauen am häufigsten.
- ✓ **Sie ist weitestgehend mit einer gesunden und mineralreichen Ernährung sowie Bewegung vorbeugbar.**
- ✓ Die Krankheit entwickelt sich schleichend und in den frühen Stadien fast symptomlos. Erst später kommen Symptome wie akute oder chronische Rückenschmerzen, Verformung der Wirbelsäule, Fehlhaltungen, Muskelspannungen, Abnahme der Körpergröße sowie Knochenbrüche vor.
- ✓ **Die Wahrscheinlichkeit eines Knochenbruchs aufgrund von Osteoporose wird von Ärzten in Form eines individuellen absoluten Risikos eingeschätzt. Dazu wird von den Ärzten das sogenannte 10-Jahresbruchrisiko ermittelt, welches vorhersagt wie hoch die Wahrscheinlichkeit eines durch Osteoporose verursachten Bruchs in den nächsten 10 Jahren ist.**
- ✓ Die Behandlung der Krankheit erfolgt mit Medikamenten, die die Osteoporose verhindern und in den Stoffwechsel eingreifen. Ergänzend werden unterstützende Maßnahmen wie z.B. Sport, gesunde Ernährung sowie Physiotherapie eingesetzt.

