

PatientInneninformation: Osteoporose

Osteoporose beschreibt einen Zustand reduzierter Knochenmasse (die Vorstufe ist „Osteopenie“). Diese Erkrankung betrifft meistens Frauen.

Die Folge dieser Erkrankung ist v.a. ein höheres Risiko für Knochenbrüche: Stürze, „Schläge“ und Verletzungen, die bei Gesunden keine schwereren Verletzungen zur Folge haben, führen bei Osteoporose-Patientinnen oft schon zu Knochenbrüchen.

Bei gesunder Ernährung, viel Bewegung (Sport!) - und keinen Medikamenten die Osteoporose fördern - ist das Risiko, daran zu erkranken, gering.

Folgende Faktoren fördern das Risiko (die Erkrankung):

- späte Menarche (erste Regelblutung)
- frühe Menopause („Wechsel“, auch wenn medizinisch bedingt)
- Bewegungsmangel
- Vitamin D3-Mangel (wenig Sonne, wenig Milch/Weichkäse)
- Rauchen und (häufiges) Trinken von Alkohol
- bestimmte Medikamente (Kortikoide, Antiöstrogene, Antiepileptika, Antikoagulantien)
- Hyperthyreose (Schilddrüsen-Überfunktion)

Vor allem ältere Menschen nehmen zu wenig Vitamin D3 und Kalzium zu sich, zusätzlich bestehen oft weitere Risikofaktoren.

Erste Ziel muss sein, die Entstehung einer Osteoporose zu verhindern. Dies gelang am ehesten durch regelmäßigen Sport und gesunde Ernährung.

Der wichtigste diagnostische Parameter um eine - beginnende - Osteoporose festzustellen ist die „Knochendichte“. Wir empfehlen daher RisikopatientInnen und Patientinnen über 60 Jahren die Bestimmung der Knochendichte, bei bestehenden Risikofaktoren natürlich öfter.

Die Behandlung einer bestehenden Osteoporose hat das Ziel, die Festigkeit („Mineralisierung“) der Knochen möglichst wieder herzustellen oder zumindest den Ist-Zustand zu erhalten (eine weitere Verschlechterung zu verhindern).

Kalzium und Vitamin D sind nach wie vor „Gold Standard“, d.h. die beiden Substanzen sind die Eckpfeiler der Behandlung.

Zusätzlich gibt es weitere Substanzen, die den Einbau von Mineralien (v.a. Kalzium) in die Knochen fördern - teilweise als Infusionen (einmal im Jahr), als (monatliche) Injektionen oder auch in Tablettenform.

Die Folgen einer Osteoporose können - v.a. bei älteren PatientInnen - schmerzhaft und gefährlich sein: eine Immobilisierung durch eine Fraktur hat oft unangenehme Komplikationen und schwächt den (älteren) Organismus: die rechtzeitige Diagnose und Behandlung dieser Erkrankung kann dies verhindern.