

# Osteoporose: Den Knochenschwund rechtzeitig erkennen und vorbeugen

Osteoporose, oft auch als „Knochenschwund“ bezeichnet, ist eine weit verarbeitete Erkrankung des Skeletts, bei der die Knochendichte abnimmt und die Knochenstruktur geschwächt wird. Dadurch steigt das Risiko für Knochenbrüche deutlich. Es gehört zu den häufigsten Volkskrankheiten in Deutschland und betrifft vor allem ältere Menschen, insbesondere Frauen nach den Wechseljahren. Der Begriff bedeutet „poröse Knochen“ und genau das passiert: Die Knochendichte nimmt ab, die innere Struktur wird instabil, und das Risiko für Brüche steigt deutlich. Schon kleine Stürze oder alltägliche Bewegungen können dann zu Frakturen führen, etwa an Wirbelsäule, Hüften oder Handgelenk.

Die Ursachen sind vielfältig. Neben dem natürlichen Alterungsprozess spielen hormonelle Veränderungen, Bewegungsmangel, eine kalziumarme Ernährung, Vitamin-D-Mangel sowie Rauchen und übermäßiger Alkoholkonsum eine Rolle. Auch bestimmte Medikamente, wie Kortison, können den Knochenabbau beschleunigen. Da Osteoporose anfangs keine Schmerzen verursacht, bleibt sie oft lange unentdeckt, bis der erste Bruch auftritt.

Vorbeugung ist daher besonders wichtig. Eine knochengesunde Lebensweise beginnt mit regelmäßiger Bewegung. Kraft- und Gleichgewichtstraining stärken nicht nur die Muskulatur, sondern auch die Knochen und senken das Sturzrisiko. Eine Ernährung mit ausreichend



Foto: Blende 8

Apotheker Dr. Lutz Engelmann

Kalzium (z. B. Milchprodukte, Brokkoli, grüne Gemüse) und Vitamin D (Sonnenlicht, fettreicher Fisch, Nahrungsergänzung) ist ebenso entscheidend.

Zur Früherkennung empfiehlt sich eine Knochendichtemessung (DXA), vor allem für Frauen ab 65 und Männer ab 70 Jahren oder bei familiärer Vorbelastung. Wird Osteoporose diagnostiziert, stehen heute wirksame Medikamente zur Verfügung, die den Knochenabbau bremsen oder den Aufbau fördern.

Ihre Apotheke berät Sie gerne zu geeigneten Nahrungsergänzungsmitteln, Bewegungsempfehlungen und Medikamenten. Wer frühzeitig auf seine Knochengesundheit achtet, kann das Risiko für Osteoporose deutlich senken und auch im Alter aktiv, mobil und selbstständig bleiben.

**Ihr Apotheker  
Dr. Lutz Engelmann**