

31.12.2013

Volkskrankheit Osteoporose

## Starke Knochen bis ins hohe Alter

---

*Tipps der Orthopädischen Klinik der Universität Regensburg in Bad Abbach zur Vorbeugung*

Bad Abbach - **Osteoporose ist eine Knochenerkrankung, bei der sich die Knochenmasse verringert. Die Knochenstruktur wird dabei so geschwächt, dass es schon bei geringfügigen Verletzungen zum Bruch kommen kann. Nach Schätzungen von Professor Dr. Joachim Grifka, Direktor der Orthopädischen Klinik der Universität Regensburg in Bad Abbach, sind sieben Prozent der Frauen im Alter über 55 Jahren betroffen. Der Anteil steigt mit zunehmendem Alter an. Bei Männern im vergleichbaren Alter liegt, die Krankheitshäufigkeit bei knapp drei Prozent.**

Fakt ist: Zwischen dem Alter von 35 und 70 verliert der Mensch in der Regel ein Drittel seiner Knochensubstanz - ein natürlicher Alterungsprozess, der aber das Risiko von Knochenbrüchen wachsen lässt. Ist dieser natürliche Knochenschwund stärker ausgeprägt, spricht man von Osteoporose.

Osteoporose kann unterschiedliche Beschwerden auslösen: Häufig sind anhaltende Schmerzen im Bereich der Wirbelsäule. Brechen Rückenwirbel im fortgeschrittenen Stadium der Osteoporose, führt das zur Verkrümmung und Kürzung der Wirbelsäule. Bruchgefährdet sind auch Knochen an Handgelenk, Unterarm oder Oberschenkelhals. Eine kürzlich publizierte Studie schätzt, dass pro Jahr etwa 330.000 Osteoporose bedingte Brüche vorkommen, ausgelöst oft durch normalerweise harmlose leichte Stürze.

### **Risikofaktoren für Osteoporose, die nicht zu beeinflussen sind:**

- Verlust der Knochensubstanz durch den Alterungsprozess
- bei Frauen ist die Knochendichte geringer als bei Männern. Sie nimmt mit Eintritt der Wechseljahre nochmals ab.
- Erbliche Vorbelastung

**Orthopädische Klinik  
für die  
Universität Regensburg**

**Klinik und Poliklinik  
für Orthopädie**



Universität Regensburg



Klinikum Bad Abbach

Lehrstuhlinhaber und  
Klinikdirektor:  
Prof. Dr. med. Dr. h.c. J. Grifka  
Kaiser-Karl V.-Allee 3  
93077 Bad Abbach  
Tel.: 09405 18 24 55  
E-Mail: j.grifka@asklepios.com

### **Medienkontakt:**

Karl Staedele  
NewsWork Presse-Agentur  
Bahnhofstraße 46  
93161 Sinzing  
staedele@newswork.de

## Risikofaktoren für Osteoporose, die man beeinflussen kann:

- Bewegungsmangel
- Falsche Ernährung
- Starker Nikotin- oder/und Alkoholkonsum

„Erste Anzeichen einer Osteoporose sind Verringerung der Körpergröße um mehr als 4 cm, Knochenbrüche ohne entsprechenden Unfall, Knochenschmerzen, besonders im Rücken, Verschlechterung der Muskulatur“, sagt Professor Grifka.

Wichtig ist daher die richtige Diagnose, denn: Osteoporose ist eine behandlungsbedürftige Erkrankung. Das wichtige Ziel ist die Vermeidung schwerwiegender Brüche (z.B. Oberschenkelhals- oder Hüftfrakturen).

## Wie kann man Osteoporose behandeln – Tipps von Professor Dr. Joachim Grifka, Direktor der Orthopädischen Klinik der Universität Regensburg in Bad Abbach:

Will man den altersbedingten Knochenschwund auf natürliche Weise verlangsamen, eignet sich in erster Linie eine kalziumreiche Ernährung, die möglichst viele Milchprodukte oder kalziumhaltige Mineralwässer enthalten sollte.

Ebenfalls wichtig: kräftigende Bewegung, denn sie kann die Verdichtung der Knochenstruktur und die Stärkung der Muskulatur anregen. Ist die Osteoporose sicher diagnostiziert, muss auch mit Arzneimitteln behandelt werden. Hierzu gehört die so genannte Basismedikation mit Kalzium und Vitamin D3. Dazu kommen Medikamente für den Knochenstoffwechsel, wie Bisphosphonate. Schmerzen werden durch geeignete Schmerzmittel bekämpft. Die Behandlungsdauer kann drei bis fünf Jahre betragen. Nach dieser Zeit muss die Indikation erneut überprüft werden.

Orthopädische Klinik  
für die  
Universität Regensburg

Klinik und Poliklinik  
für Orthopädie



Universität Regensburg



Klinikum Bad Abbach

Lehrstuhlinhaber und  
Klinikdirektor:  
Prof. Dr. med. Dr. h.c. J. Grifka  
Kaiser-Karl V.-Allee 3  
93077 Bad Abbach  
Tel.: 09405 18 24 55  
E-Mail: [j.grifka@asklepios.com](mailto:j.grifka@asklepios.com)

## Medienkontakt:

Karl Staedele  
NewsWork Presse-Agentur  
Bahnhofstraße 46  
93161 Sinzing  
[staedele@newswork.de](mailto:staedele@newswork.de)



*Aktiv sein und aktiv bleiben hält die Knochen stark und ist ein Faktor, sich vor Osteoporose zu schützen. Foto: IStock*

**Sie finden diesen und weitere Presstexte, Fotos sowie interessante Infos unter der Web-Adresse:  
<http://orthopaedie.newswork.de>**

**Orthopädische Klinik  
für die  
Universität Regensburg**

**Klinik und Poliklinik  
für Orthopädie**



Universität Regensburg



Klinikum Bad Abbach

Lehrstuhlinhaber und  
Klinikdirektor:  
Prof. Dr. med. Dr. h.c. J. Grifka  
Kaiser-Karl V.-Allee 3  
93077 Bad Abbach  
Tel.: 09405 18 24 55  
E-Mail: [j.grifka@asklepios.com](mailto:j.grifka@asklepios.com)

**Medienkontakt:**  
Karl Staedele  
NewsWork Presse-Agentur  
Bahnhofstraße 46  
93161 Sinzing  
[staedele@newswork.de](mailto:staedele@newswork.de)