

# Osteoporose

Osteoporose wird umgangssprachlich als Knochenschwund bezeichnet. In Deutschland leiden circa 9 Millionen Menschen an Osteoporose. Es kommt bei dieser Erkrankung zu einer Verminderung der Knochenmasse, wodurch sich das Risiko für Knochenbrüche (Frakturen) deutlich erhöht.

In Deutschland werden ca. 400.000 Knochenbrüche (Frakturen) pro Jahr durch Osteoporose verursacht. Dabei handelt es sich meist um Frakturen im Bereich der Wirbelsäule oder der Hüfte. Frauen sind deutlich häufiger betroffen als Männer. Die Erkrankung trifft vor allem ältere Menschen und Frauen nach den Wechseljahren (Menopause). Menschen, die regelmäßig das Medikament Kortison einnehmen, haben ein erhöhtes Risiko für Osteoporose.

Rechtzeitiges Erkennen eines Knochenmasseverlustes ermöglicht den Knochenabbau zu stoppen bzw. das Fortschreiten zu verlangsamen. Durch gezielte ernährungsmedizinische, medikamentöse und physiotherapeutische Maßnahmen kann ihr Knochenbruchrisiko deutlich gesenkt und Ihre Lebensqualität erhöht werden.