

## WIE ERKENNE ICH OSTEOPOROSE?

### SYMPTOME

Osteoporose ist eine **schleichende Erkrankung**, die von den Betroffenen unbemerkt über viele Jahre hindurch völlig schmerzfrei verlaufen kann.

**DESHALB:** Gehen Sie rechtzeitig zur Vorsorgeuntersuchung und testen Sie Ihr Risiko. (Risikotest unter [www.aktiongesundeknochen.at](http://www.aktiongesundeknochen.at) oder als Broschüre)

TYPISCHE BESCHWERDEN, DIE MEIST ERST NACH WIRBELKÖRPEREINBRÜCHEN AUFTRETEN, SIND:

- chronische Rückenschmerzen und Muskelverspannungen
- blitzartige Schmerzattacken an der Wirbelsäule
- vermehrte Faltenbildung am Rücken
- zunehmende Vorwölbung des Bauches ohne Gewichtszunahme
- Abnahme der Körpergröße



Möglicher Krankheitsverlauf ohne Behandlung:

## BIN ICH GEFÄHRDET?

### RISIKOFAKTOREN

Zu den **WICHTIGSTEN RISIKOFAKTOREN** für die Entstehung der Osteoporose zählen:

OSTEOPOROSE kann auch als Folge anderer Erkrankungen auftreten: ▼

HORMONSTÖRUNGEN  
SCHILDRÜSENÜBERFUNKTION  
NEBENSCHILDRÜSENERKRANKUNGEN  
LEBER- ODER NIERENERKRANKUNGEN  
CHRONISCHE DARMERKRANKUNGEN  
RHEUMATISCHE ERKRANKUNGEN  
MILCHZUCKERUNVERTRÄGLICHKEIT (LACTOSEINTOLERANZ)  
ORGANTRANSPLANTATIONEN  
ESSSTÖRUNGEN (ANOREXIE, BULIMIE)  
KREBSERKRANKUNGEN

ERBLICHE BELASTUNG (OSTEOPOROSEFÄLLE IN DER FAMILIE)  
ALTER  
FRÜHERE KNOCHENBRÜCHE  
FALSCHER ERNÄHRUNG (KALZIUMARM, PHOSPHATREICH)  
BEWEGUNGSMANGEL / IMMOBILITÄT  
VITAMIN D MANGEL  
GERINGES KÖRPERGEWICHT BMI < 20  
SPÄT EINSETZENDER ZYKLUS  
FRÜH EINSETZENDE MENOPAUSE  
RAUCHEN  
ALKOHOL  
VERSCHIEDENE MEDIKAMENTE z.B. CORWON

## LEBEN MIT OSTEOPOROSE?

### SELBSTHILFE

DURCH CHRONISCHE ERKRANKUNGEN BEDINGTE EINSCHRÄNKUNGEN IM TÄGLICHEN LEBEN KÖNNEN GEMEISTERT WERDEN.

► **GESUNDHEIT LERNEN - BESSER LEBEN** Kurse vermitteln Ihnen unkompliziert anhand von vielen praktischen Beispielen Wissen über und Sicherheit im täglichen Umgang mit der Erkrankung.

Sie bieten Raum für Austausch mit Gleichgesinnten, zum Ausprobieren von Neuem und fördern den selbstbewussten Umgang mit Ihrer Gesundheit. Auskünfte über die **GESUNDHEIT LERNEN - BESSER LEBEN** Kurse finden Sie unter: [www.gesundheit-lernen.at](http://www.gesundheit-lernen.at) oder bekommen Sie unter: 0316-48 32 58 60

► **Selbsthilfegruppen** können Ihnen bei der Erhaltung Ihrer Lebensqualität helfen, indem sie Ihr Verständnis für die Krankheit verbessern und Sie mit wichtigen Informationen versorgen. Auskünfte über Selbsthilfegruppen in Ihrer Nähe erhalten Sie ebenso bei der **AKTION GESUNDE KNOCHEN**.

AKTION GESUNDE KNOCHEN  
Tel.: 0316 - 48 32 58 60  
Fax: 0316 - 48 32 58 12  
e-mail: [info@aktiongesundeknochen.at](mailto:info@aktiongesundeknochen.at)  
Herrengasse 3/3/517, 8010 Graz  
[www.aktiongesundeknochen.at](http://www.aktiongesundeknochen.at)



QR-CODE mit dem Smartphone scannen.

Impressum: Aktion gesunde Knochen  
c/o ÖGG - Österreichische Gesellschaft für Gesundheit  
Herrengasse 3/3/517 • 8010 Graz,  
Tel.: +43 316 48 32 58 60

Fotocredits: Fotolia, Ingimage, MEV, John Fox Images, Foto Alto  
Grafik: [www.suppan-suppan.eu](http://www.suppan-suppan.eu)

*Selbsthilfe*  
OSTEOPOROSE SELBSTHILFE ÖSTERREICH

Gefördert aus den Mitteln der Sozialversicherung:



F\_AGG\_Patienteninfo\_P2462\_FA112021

**Aktion gesunde Knochen**  
**KEINE CHANCE FÜR OSTEOPOROSE**

## OSTEOPOROSE



## PATIENTENINFORMATION

EIN NÜTZLICHER **RATGEBER** FÜR IHRE KNOCHENGESUNDHEIT

[www.aktiongesundeknochen.at](http://www.aktiongesundeknochen.at)

## WAS IST OSTEOPOROSE? KNOCHENSCHWUND

Osteoporose ist eine Erkrankung, die durch eine niedrige Knochen-  
dichte und eine Verminderung der Knochenmasse charakterisiert  
wird. Osteoporose entsteht, wenn die Knochenmasse schneller  
abnimmt, als der Körper sie wieder ersetzen kann.

Jeder Mensch verliert mit zunehmendem Alter an  
Knochenmasse und somit auch an Knochenstärke.

### IM FALL EINER OSTEOPOROSE GEHT DER KNOCHENABBAU ÜBER DAS NORMALE MASS HINAUS.

Der Knochen verliert an Festigkeit und Stabilität und in der  
Folge wird das Knochengestänge anfälliger für Brüche.

Am häufigsten betroffen sind Wirbelkörper, Oberschenkelhals  
und Unterarm. Wirbelkörper sinken ähnlich einem einstürzen-  
den Haus in sich zusammen. Betroffene Knochen können schon  
bei geringer Belastung und/oder einfachen Stürzen brechen.

### DIE HÄUFIGKEIT VON OSTEOPOROSE WIRD WEITGEHEND UNTERSCHÄTZT:

Laut WHO zählt die Osteoporose weltweit  
zu den 10 häufigsten Erkrankungen.

- Alle 3 Sekunden erleidet weltweit jemand  
einen Knochenbruch durch Osteoporose.
- 2010 gab es in der EU rund 3,5 Millionen  
osteoporosebedingte Knochenbrüche.
- In Österreich gibt es ca. 700.000 Betroffene.
- Studien zeigen, dass eine von drei Frauen  
und einer von fünf Männern über 50 Jahren  
innerhalb der verbleibenden Lebenszeit eine  
Fraktur auf Grund einer Osteoporose  
erleiden werden.
- Osteoporose ist keine „Alterserscheinung“  
oder „Frauenkrankheit“. Frauen und Männer  
jeden Alters können davon betroffen sein.

## WIE KANN MAN OSTEOPOROSE FESTSTELLEN? DIAGNOSE

### EINE UMFASSENDE ABKLÄRUNG BEIM ARZT UMFASST VIER STUFEN:

1. Durch eine umfangreiche BEFRAGUNG (Anamnese)  
wird Ihr Arzt zuerst die Risikofaktoren feststellen.
2. Danach wird im Rahmen der Erstuntersuchung eine  
RÖNTGENAUFNAHME der Brust- und  
Lendenwirbelsäule angefertigt.
3. Anhand dieser Röntgenbilder wählt Ihr Arzt die für Sie  
optimale Lokalisation (Wirbelsäule, Oberschenkelhals oder  
Unterarm) für die anschließende Knochen-  
dichtemessung aus.

Die KNOCHENDICHTEMESSUNG nimmt – richtig  
eingesetzt – den zentralen Stellenwert bei der Diagnose  
und Therapiekontrolle der Osteoporose ein.

Weltweiter Goldstandard ist die Knochen-  
dichtemessung mittels DEXA (Dual Energy X-Ray  
Absorptiometry), einer speziellen Form der  
Röntgenuntersuchung, die wenig  
Strahlenbelastung verursacht. Als Alternative  
stehen QCT und pQCT (Quantitative  
Computertomographie) zur Verfügung.

ULTRASCHALLMESSMETHODEN erfüllen NICHT  
die Kriterien einer Knochen-  
dichtemessung und sind zur  
Diagnose und Therapiekontrolle nicht geeignet.

4. Durch eine BLUTABNAHME (Labor) werden eventuell  
bestehende Erkrankungen, die zu einer Osteoporose  
(sekundärer Osteoporose) führen können,  
festgestellt.



## WAS TUN BEI OSTEOPOROSE? THERAPIE & PRÄVENTION

Osteoporose ist keine schicksalhafte Erkrankung, die man  
ohne medizinische Gegenmaßnahmen akzeptieren muss.

### EINE ERFOLGREICHE OSTEOPOROSE- THERAPIE BASIERT AUF FOLGENDEN GRUNDPFEILERN:

#### ► MEDIKAMENTE

Osteoporose kann mit Medikamenten erfolgreich behandelt  
werden. Sie erhalten durch Ihren Arzt ein auf Ihre individuelle  
Situation abgestimmtes Medikament. Details darüber finden Sie  
auf [www.aktiongesundeknochen.at](http://www.aktiongesundeknochen.at).

WICHTIG! KONSEQUENTE EINHALTUNG DER VERSCHRIEBENEN  
OSTEOPOROSE-THERAPIE IST DIE VORAUSSETZUNG FÜR EIN  
MOBILES UND UNABHÄNGIGES LEBEN BIS INS HOHE ALTER.

#### ► LEBENSSTIL

Durch diverse Anpassungen in Ihrem Lebensstil können Sie  
selber sehr viel zu Ihrer Knochengesundheit beitragen. Die drei  
Säulen der Osteoporose-Basistherapie und zur Prävention sind:

#### ► KNOCHENGESUNDE ERNÄHRUNG

Durch ausreichende KALZIUMZUFUHR kann ein gesunder und  
kräftiger Knochen aufgebaut und erhalten werden. Ebenso  
wirkt sich eine unzureichende PROTEINZUFUHR nachteilig auf  
die Entwicklung der Knochen und auf den Erhalt der Knochen-  
masse aus.

#### ► VITAMIN D

Um das aufgenommene Kalzium verwerten zu können, braucht  
der Körper genügend VITAMIN D. Dieses wird bei Sonnenein-  
strahlung direkt auf die Haut in der warmen Jahreszeit vom  
Körper selbst gebildet. Einen kleinen Teil nehmen wir auch mit  
der Nahrung (z.B. Fisch) auf. Um aber das ganze Jahr über mit  
reichlich Vitamin D versorgt zu sein empfiehlt es sich, speziell  
im Winter, zu Vitamin D Präparaten zu greifen.

## WAS TUN BEI OSTEOPOROSE? THERAPIE & PRÄVENTION

#### ► BEWEGUNG

Bewegung ist nicht nur für den gesamten Körper gesund,  
sondern besonders wichtig für den Aufbau unserer Knochen.  
Wer nicht trainiert, kann bis 5 % der Muskel- und damit auch  
der Knochenmasse pro Jahr verlieren. Achten Sie auf einen  
ausgewogenen, Ihren eigenen Bedürfnissen und Fähigkeiten  
angepassten, regelmäßigen Bewegungs-Mix aus Kraft- und  
Ausdauertraining. Zumindest 3 Mal pro Woche eine halbe  
Stunde Training sollten Sie einplanen. So erhalten Sie Ihren  
Körper gesund und Ihre Knochen stark.

#### ► STURZPRÄVENTION

Die Zahl der Stürze nimmt mit dem Alter überdurchschnittlich  
zu. Die meisten Oberschenkelhals- und Unterarmfrakturen  
werden durch Stürze verursacht. Entsprechende Adaptierun-  
gen Ihrer Einrichtung (*helle Lampen, rutschsichere Teppiche...*),  
Ihres Schuhwerks, eine Überprüfung Ihrer Sehstärke etc.  
können Stürze und somit oft folgenschwere Knochenbrüche  
verhindern.

Durch eine Veränderung Ihres Lebensstils, knochenstarke  
Ernährung und konsequente Behandlung können Sie den  
Krankheitsverlauf positiv beeinflussen und ein Fortschreiten  
der Osteoporose verhindern.



Sie können vorab Ihr persönliches Osteoporose-Risiko  
mittels eines international standardisierten Online Tests  
überprüfen. ► Risikotest: [www.aktiongesundeknochen.at](http://www.aktiongesundeknochen.at)