

BIN ICH GEFÄHRDET? RISIKOFAKTOREN

RISIKOFAKTOREN

Erbliche Belastung
(Osteoporosefälle in der Familie)
Alter
Frühere Knochenbrüche
Mangelhafte Ernährung
(kalziumarm, phosphatreich)
Bewegungsmangel / Immobilität
Vitamin-D-Mangel
Geringes Körpergewicht
(BMI < 20)
Spät einsetzender Zyklus
Früh einsetzende Menopause
Rauchen
Alkohol
Verschiedene Medikamente
(z. B. Cortison)

Zu den
WICHTIGSTEN
RISIKOFAKTOREN
für die Entstehung der
Osteoporose zählen:

Hormonstörungen
Schilddrüsenüberfunktion
Nebenschilddrüsenenerkrankungen
Leber- oder Nierenerkrankungen
Chronische Darmerkrankungen
Rheumatische Erkrankungen
Milchzuckerunverträglichkeit
(Laktoseintoleranz)
Organtransplantationen
Essstörungen (Anorexie, Bulimie)
Krebserkrankungen

OSTEOPOROSE
kann auch als Folge
anderer Erkrankungen
auftreten.

LEBEN MIT OSTEOPOROSE

Die 9 Säulen der Osteoporosetherapie

Durch eine optimale Kombination der folgenden neun Behandlungssäulen kann jede Patientin und jeder Patient gut mit dieser Erkrankung leben:

- | | |
|------------------------------|--|
| Gilt für alle
Betroffenen | 1. Medikamente
2. Sturzprophylaxe
3. Selbsthilfe
4. Bewegungstherapie
5. Knochengesunde Ernährung |
| Nach
Brüchen | 6. Rehabilitation
7. Schmerztherapie
8. Kyphoplastie/Vertebroplastie
9. Hüftprotektoren |

Durch eine Anpassung Ihres Lebensstils, die regelmäßige Einnahme Ihrer Medikamente und fundierte Informationen über die Therapiemöglichkeiten können Sie den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen und das Fortschreiten der Osteoporose verhindern.



WICHTIG FÜR DIE LEBENSQUALITÄT

Durch chronische Erkrankungen bedingte Einschränkungen im täglichen Leben können bewältigt werden.

Das aktive Engagement in einer Osteoporose-Selbsthilfegruppe ist ein wichtiger Bestandteil einer erfolgreichen Osteoporose-Therapie.

Internationale wissenschaftliche Leitlinien empfehlen die Teilnahme an den Aktivitäten von Osteoporose-Selbsthilfgruppen.

Studie

Mitglieder von Selbsthilfgruppen...

- Mitglieder von Selbsthilfgruppen profitieren vom gegenseitigen Erfahrungsaustausch und sind über ihre Krankheit besser informiert als andere Betroffene.
- Gehen aktiv gegen ihre Krankheit vor.
- Werden durch die Gemeinschaft motiviert, am Ball zu bleiben.
- Bewältigen ihre Krankheit insgesamt besser als andere Betroffene.

(Erle, 2012, Sporthochschule Köln)



Die Mitglieder einer Selbsthilfegruppe unterstützen sich gegenseitig und haben Zugang zu wissenschaftlich fundierten Informationen.

Selbsthilfgruppen können Ihnen dabei helfen, Ihre Lebensqualität zu erhalten, indem sie Ihr Verständnis für die Krankheit verbessern und Sie mit wichtigen Informationen versorgen.

LEBEN MIT OSTEOPOROSE? SELBSTHILFE

Werden Sie selbst aktiv und treten Sie einer Selbsthilfegruppe in Ihrer Nähe bei.

Osteoporose-Selbsthilfgruppen bieten Ihnen:

► Informationen und Schulungen

Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe verbessert das Verständnis für die vielfältigen Aspekte der Osteoporose. Ein Expertenbeirat liefert unabhängige und geprüfte Informationen zu Vorsorge und Behandlung.

► Erfahrungsaustausch

Ihre Erfahrungen sind wertvoll! Der Austausch mit anderen Betroffenen und Angehörigen ist ein zentraler Bestandteil der Selbsthilfe. Nur Mitbetroffene können Erfahrungen aus erster Hand teilen und hilfreiche Tipps weitergeben.

► Beratung und Unterstützung

Selbsthilfgruppen bieten Unterstützung bei der Umsetzung der neun Säulen der Osteoporosetherapie.

► Gemeinsame Aktivitäten

Ein vielfältiges Angebot gemeinsamer Freizeitaktivitäten wie Schwimmen, muskelstärkendes Turnen, Heilgymnastik, Wandern sowie Kochkurse, Schmankerl- und Kräuterausflüge wird von den Gruppenmitgliedern je nach Bedarf und Interesse organisiert.



Scan me!



Herausgeber:

Osteoporose Selbsthilfe Österreich
c/o Lebensraum Bregenz
Clemens-Holzmeister-Gasse 2
6900 Bregenz

office@osteoporose-selbsthilfe.org

Gefördert aus den Mitteln der Sozialversicherung Dezember 2025_V2



Osteoporose

Patienteninformation

Ein nützlicher
Ratgeber
für Ihre
Knochengesundheit



www.osteoporose-selbsthilfe.org

WAS IST OSTEOPOROSE?

KNOCHENSCHWUND

WIE KANN MAN OSTEOPOROSE FESTSTELLEN?

SYMPTOME

WAS TUN BEI OSTEOPOROSE?

THERAPIE & PRÄVENTION

WAS TUN BEI OSTEOPOROSE?

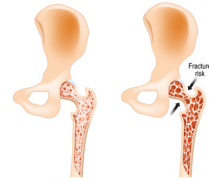
THERAPIE & PRÄVENTION

WIE ERKENNE ICH OSTEOPOROSE?

SYMPTOME

Im Fall einer Osteoporose geht der Knochenabbau über das normale Maß hinaus.

Osteoporose ist eine Erkrankung, die durch eine verringerte Knochendichte und den übermäßigen Abbau der Knochenmasse gekennzeichnet ist. Sie entsteht, wenn die Knochenmasse schneller abnimmt, als der Körper sie erneuern kann.



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

Der Knochen verliert an Festigkeit und Stabilität, wodurch das Knochengerüst anfälliger für Brüche wird.

Am häufigsten betroffen sind die Wirbelkörper, der Oberschenkelhals und der Unterarm. Wirbelkörper können brechen oder sinken ein. Betroffene Knochen können bereits bei geringer Belastung oder einfachen Stürzen brechen.

Die Häufigkeit von Osteoporose wird weitgehend unterschätzt.

Laut WHO gehört Osteoporose weltweit zu den zehn häufigsten Erkrankungen.

- Alle drei Sekunden erleidet weltweit jemand einen Knochenbruch durch Osteoporose.
- In Österreich sind etwa 700.000 Menschen betroffen.
- Studien zeigen, dass eine von drei Frauen und einer von fünf Männern über 50 Jahren im Laufe ihres restlichen Lebens eine Fraktur aufgrund von Osteoporose erleiden.
- Osteoporose ist weder eine „Alterserscheinung“ noch eine „Frauenkrankheit“ – sie kann Frauen und Männer jeden Alters betreffen.

Eine umfassende ärztliche Abklärung erfolgt in vier Stufen:

1. Durch eine umfangreiche **Befragung (Anamnese)** stellt Ihr Arzt zunächst die Risikofaktoren fest.
2. Anschließend wird im Rahmen der Erstuntersuchung eine **Röntgenaufnahme** der Brust- und Lendenwirbelsäule angefertigt.
3. Anhand dieser Röntgenbilder wählt Ihr Arzt die optimale Lokalisation für die anschließende Knochendichtemessung aus – üblicherweise an der Wirbelsäule, am Oberschenkelhals oder am Unterarm.
4. Durch eine **Blutabnahme (Labor)** können möglicherweise bestehende Erkrankungen erkannt werden, die zu einer sekundären Osteoporose führen können.

Die **Knochendichtemessung** nimmt – bei richtiger Anwendung – eine zentrale Rolle in der Diagnose und Therapiekontrolle der Osteoporose ein.

Der weltweite Goldstandard ist die Knochendichtemessung mittels **DEXA** (Dual-Energy-X-Ray-Absorptiometry), einer speziellen Form der Röntgenuntersuchung mit geringer Strahlenbelastung. Alternativ stehen **QCT** und **pQCT** (Quantitative Computertomographie) zur Verfügung.

Ultraschallmessmethoden erfüllen **nicht** die Kriterien einer Knochendichtemessung und sind weder für die Diagnose noch für die Therapiekontrolle geeignet.



Eine erfolgreiche Osteoporosetherapie basiert auf folgenden Grundpfeilern:

Osteoporose ist keine schicksalhafte Erkrankung, die ohne medizinische Gegenmaßnahmen hingenommen werden muss.

► Medikamente

Osteoporose kann mit Medikamenten erfolgreich behandelt werden. Ihr Arzt verschreibt Ihnen ein individuell abgestimmtes Medikament. Weitere Informationen erhalten Sie unter office@osteoporose-selbsthilfe.org.

► Lebensstil

Durch gezielte Anpassungen Ihres Lebensstils können Sie maßgeblich zu Ihrer Knochengesundheit beitragen.

► Knochengesunde Ernährung

Durch eine ausreichende Kalziumzufuhr kann ein gesunder und kräftiger Knochen aufgebaut und erhalten werden.

Eine unzureichende Proteinzufuhr wirkt sich nachteilig auf die Knochenentwicklung und den Erhalt der Knochenmasse aus.

► Vitamin D

Um das aufgenommene Kalzium verwerten zu können, benötigt der Körper ausreichend Vitamin D. Dieses wird bei Sonneneinstrahlung direkt auf die Haut in der warmen Jahreszeit vom Körper selbst gebildet.

Ein kleiner Teil kann zudem über die Nahrung, beispielsweise durch Fisch, aufgenommen werden. Um jedoch das ganze Jahr über gut versorgt zu sein, empfiehlt sich, insbesondere im Winter, die Einnahme von Vitamin-D-Präparaten.

Wichtig! Die konsequente Einhaltung der verschriebenen Osteoporosetherapie ist die Voraussetzung für ein mobiles und unabhängiges Leben bis ins hohe Alter.

► Bewegung

Bewegung spielt eine entscheidende Rolle beim Aufbau und Erhalt der Knochen.

Wer nicht trainiert, kann pro Jahr bis zu 5 % seiner Muskel- und damit auch seiner Knochenmasse verlieren. Achten Sie auf einen ausgewogenen, individuell angepassten Bewegungsmix aus Kraft- und Ausdauertraining.

Mindestens dreimal pro Woche sollten Sie eine halbe Stunde für Ihr Training einplanen. So bleiben Ihr Körper gesund und Ihre Knochen stark.

► Sturzprävention

Die Zahl der Stürze steigt mit zunehmendem Alter überdurchschnittlich. Die meisten Oberschenkelhals- und Unterarmfrakturen entstehen durch Stürze.

Durch gezielte Maßnahmen wie eine angepasste Wohnraumgestaltung (helle Beleuchtung, rutschsichere Teppiche), geeignetes Schuhwerk und regelmäßige Sehtests lassen sich Stürze – und damit oft schwerwiegende Knochenbrüche – vermeiden.

Zudem können Sie den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen und das Fortschreiten der Osteoporose verhindern, indem Sie Ihren Lebensstil anpassen, auf eine knochengesunde Ernährung achten und die Therapie konsequent einhalten.



Typische Beschwerden, die meist erst nach Wirbelkörperereinbrüchen auftreten, sind:

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

Osteoporose ist eine **schleichende Erkrankung**, die über viele Jahre hinweg unbemerkt und völlig schmerzfrei verlaufen kann.

DESHALB: Gehen Sie rechtzeitig zur Vorsorgeuntersuchung und testen Sie Ihr Risiko.



FRAX® - Test¹

Sie können Ihr persönliches Osteoporose-Risiko vorab mit einem international standardisierten Online-Test überprüfen.



Scannen Sie hierzu einfach den QR-Code mit Ihrem Handy oder gehen Sie auf www.osteoporose-selbsthilfe.org

¹ <https://frax.shef.ac.uk/FRAX/index.aspx>