

Osteoporose – «Save your bones»

6. November 2024



Osteoporose ist eine chronische Knochenerkrankung, die durch einen fortschreitenden Verlust an Knochendichte und -qualität gekennzeichnet ist. Sie führt dazu, dass die Knochen porös, brüchig und anfälliger für Frakturen werden. Dies passiert, wenn das Gleichgewicht zwischen Knochenaufbau und -abbau gestört ist – der Körper baut mehr Knochenmasse ab, als er neu aufbaut.

Ursachen und Risikofaktoren

Osteoporose entwickelt sich meist im höheren Alter, besonders bei Frauen nach der Menopause. Der Rückgang von Östrogen, einem Hormon, das den Knochenstoffwechsel beeinflusst, trägt zur beschleunigten Knochenschwächung bei. Andere Risikofaktoren sind genetische Veranlagung, ein niedriger Calcium- und Vitamin-D-Spiegel, Bewegungsmangel, Rauchen, übermässiger Alkoholkonsum und bestimmte Erkrankungen oder Medikamente wie Kortison.

Symptome

In den frühen Stadien verursacht Osteoporose in der Regel keine offensichtlichen Symptome. Erst bei fortgeschrittener Krankheit treten häufig Knochenbrüche auf, besonders an der Wirbelsäule, den Hüften oder Handgelenken. Ein weiteres häufiges Symptom ist der Verlust an Körpergrösse, der durch Wirbelkörperfrakturen verursacht wird. Auch Rückenschmerzen können eine Folge sein, wenn Wirbel kollabieren.

Diagnose

Osteoporose wird in der Regel durch eine Knochendichtemessung (DXA) diagnostiziert, welche die Knochendichte an Hüfte und Wirbelsäule misst. Anhand des T-Werts, der die Knochenmasse mit jener einer gesunden, jungen Referenzpopulation vergleicht, kann der Grad der Knochenschwächung bestimmt werden.

Prävention und Behandlung

Vorbeugung ist entscheidend, um das Risiko von Osteoporose zu verringern. Eine ausgewogene Ernährung, reich

an Calcium und Vitamin D, regelmässige körperliche Aktivität – insbesondere Krafttraining und Übungen, die das Gleichgewicht fördern – sowie der Verzicht auf Rauchen und Alkoholexzesse sind zentrale präventive Massnahmen. Die Behandlung von Osteoporose zielt darauf ab, die Knochenstärke zu verbessern, das Risiko von Frakturen zu senken und bestehende Schmerzen zu lindern. Medikamente wie Bisphosphonate, selektive Östrogenrezeptormodulatoren (SERM), Parathormonanaloga und moderne Antikörper-Behandlungen (Denosumab und Romosozumab) helfen dabei, den Knochenabbau zu hemmen oder sogar neue Knochensubstanz aufzubauen. Vitamin-D- und Calcium-Supplemente sind ebenfalls wichtige Bestandteile der Therapie. In schweren Fällen können operative Eingriffe erforderlich sein, um Knochenbrüche zu stabilisieren.

Lebensqualität und Ausblick

Osteoporose kann die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen, besonders durch die Einschränkungen, die durch Frakturen verursacht werden. Eine frühzeitige Diagnose und eine konsequente Behandlung können jedoch helfen, das Fortschreiten der Krankheit zu verlangsamen und das Risiko von Komplikationen zu minimieren. Für Betroffene ist es wichtig, ein aktives und gesundes Leben zu führen und sich eng mit medizinischem Fachpersonal abzustimmen, um die optimale Therapie und Prävention zu gewährleisten. Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Osteoporose eine weit verbreitete, oft unterschätzte Krankheit ist, die mit zunehmendem Alter häufiger auftritt. Durch eine rechtzeitige Prävention und Behandlung kann das Risiko schwerwiegender Folgen jedoch deutlich reduziert werden.

Referent:

Dr. med. Christoph Ackermann
Facharzt für Rheumatologie FMH