



# Osteoporose

Diese Informationen helfen Ihnen,  
Ihre Erkrankung besser zu verstehen.

kurz & knapp

Deutsche | RHEUMA-LIGA

• GEMEINSAM MEHR BEWEGEN •



# Osteoporose – was ist das?

Osteoporose wird auch Knochenschwund genannt. Knochen sind normalerweise sehr hart und stabil. Wenn man Osteoporose hat, verändert sich das.

Kein Knochen bleibt im Laufe des Lebens gleich. Der Körper baut ständig Teile jedes Knochens ab und wieder auf. Man nennt das Knochenstoffwechsel. Das ist so ähnlich wie bei den Haaren: Es fallen immer wieder welche aus und neue wachsen nach. Etwa bis zum 30. Lebensjahr wird mehr Knochen aufgebaut

als abgebaut. Dann ändert sich das allmählich und es wird mehr Knochen abgebaut. Nimmt die Knochenmasse dadurch zu stark ab, wird der Knochen porös und weniger stabil. Und dann kann er viel leichter brechen. Die folgende Abbildung zeigt, wie es im Inneren eines Knochens aussieht.

---

Bei einer Osteoporose verändert sich das Gewebe im Knochen.



Das Gewebe im gesunden Knochen sieht aus wie ein Schwamm. Es ist aber sehr stabil.



Durch die Osteoporose wird immer mehr Gewebe abgebaut.



Bis der Knochen ganz löchrig und nicht mehr stabil ist.

# Wie erkennt man Osteoporose?

Anfangs merkt man nichts davon, dass die Knochen brüchig werden. Das geht nämlich ganz langsam und tut nicht weh. Doch wenn die Knochen nicht mehr stabil sind, können sie bereits bei ganz harmlosen Anlässen brechen. Zum Beispiel kann eine Rippe schon beim Husten brechen. Oder der Oberschenkelknochen bei einem ganz leichten Sturz. Manchmal brechen einzelne Knochen der Wirbelsäule in sich zusammen. Dann ist man irgendwann ein Stückchen kleiner. Oft wird die Osteoporose erst entdeckt, wenn man sich etwas gebrochen hat.

Wie stabil ein Knochen ist, hängt auch davon ab, wie viel Kalzium er enthält. Das kann mit einer speziellen Röntgenmethode gemessen werden, der DXA-Methode. Man nennt das Knochendichtemessung.



**In unserer umfassenden Broschüre „Rheuma und Osteoporose“ erfahren Sie noch mehr über Ihre Beschwerden. Sie ist kostenlos online im Publikationsshop und direkt bei uns vor Ort erhältlich. Wo Sie uns überall finden, erfahren Sie im Internet und telefonisch. [rheuma-liga.de/publikationen](https://rheuma-liga.de/publikationen) [rheuma-liga.de/verbaende](https://rheuma-liga.de/verbaende) 0800 600 25 25**

## Stürze vermeiden

Unterwegs hilft oft schon ein Spazierstock, Stürze zu verhindern. Wenn Sie sehr unsicher auf den Beinen sind, nutzen Sie am besten einen Rollator. Im Bad machen Ihnen ein Sitzhocker für die Dusche oder ein Badewannenlifter und zusätzliche Griffe das Leben leichter. Achten Sie in der Wohnung auf einen rutschfesten Bodenbelag und beseitigen Sie Stolperfallen wie dicke Teppiche und lose Kabel.


# Welche Ursachen hat Osteoporose?

Weibliche Hormone – Östrogene genannt – wirken positiv auf den Knochen ein. Sie verhindern, dass zu viel Knochen abgebaut wird. In den Wechseljahren produziert der weibliche Körper jedoch plötzlich deutlich weniger dieser Hormone. Die positive Wirkung entfällt und es wird mehr Knochen abgebaut als vorher. Auf Dauer entsteht so eine Osteoporose. Deshalb haben Frauen etwa fünfmal häufiger Osteoporose als Männer.

Eine Osteoporose kann auch durch Medikamente ausgelöst werden, die man gegen

andere Krankheiten einnimmt. Kortison ist beispielsweise so ein Medikament: Es kann eine Osteoporose verursachen oder verstärken.

Deshalb entsteht eine Osteoporose häufig zusätzlich zu anderen rheumatischen Erkrankungen, zu chronischen Darmentzündungen oder zu Asthma. Denn alle diese Erkrankungen werden oft mit Kortison behandelt. Und Kortison beeinflusst den Stoffwechsel der Knochen negativ. Es wird zu viel Knochen abgebaut und eine Osteoporose entsteht.



Müssen Sie über einen längeren Zeitraum Kortison einnehmen, ist es ratsam, die Knochendichte zu kontrollieren.

# Was hilft gegen Osteoporose?

Osteoporose ist nicht heilbar, aber Medikamente können das Voranschreiten der Krankheit stoppen. Es gibt verschiedene Wirkstoffe, die verhindern, dass der Knochen weiter abgebaut wird. Andere Wirkstoffe fördern den Aufbau neuer Knochenmasse.

Auch die Ernährung spielt eine große Rolle. Kalzium ist der wichtigste Baustein der Knochen. Deshalb hilft eine kalziumreiche Ernährung dabei, dass die Knochen stabil bleiben. Rund 1.000 Milligramm Kalzium sollten Sie täglich zu sich nehmen. Das lässt sich mit einer ausgewogenen Ernährung leicht erreichen.

Kalzium ist vor allem in Milch und Milchprodukten vorhanden. Besonders viel steckt zum Beispiel in Hartkäse. Es gilt: Je härter der Käse, desto mehr Kalzium enthält er. Es gibt auch Gemüsesorten mit viel Kalzium – etwa Brokkoli oder Grünkohl.

Damit der Körper das Kalzium aus der Nahrung gut verarbeiten kann, ist Vitamin D notwendig. Vitamin D kann der Körper zwar selbst produzieren, wenn der Mensch sich lange genug im Sonnenlicht aufhält. Das reicht aber oft nicht aus. Dann kann der Arzt ergänzende Präparate verordnen.

## Tipp

---

**Auch viele Mineralwassersorten enthalten reichlich Kalzium. Achten Sie auf die Angaben auf dem Flaschenetikett.**



**Auf der Internetseite der Deutschen Rheuma-Liga erhalten Sie weitere Informationen zu den verschiedenen Osteoporose-Medikamenten:**  
[rheuma-liga.de/osteoporose-medikamente](https://www.rheuma-liga.de/osteoporose-medikamente)

# Welche Rolle spielt Bewegung?

Damit der Knochen gesund bleibt, muss er immer wieder ausreichend belastet werden. Denn das regt den Aufbau neuer Knochenmasse an. Deshalb sind Bewegung und gezielter Sport für ein starkes Skelett besonders wichtig.

Regelmäßiges Training mit Belastung der Knochen ist besonders wirkungsvoll. Hierzu kann man auch das eigene Körpergewicht nutzen. Die Knochendichte verbessert sich dadurch – und zwar in jedem Lebensalter. Es ist also nie zu spät, mit dem Training zu beginnen.



**Auf YouTube finden Sie zahlreiche Videos mit geeigneten Bewegungsübungen:**  
[youtube.com/RheumaLiga](https://youtube.com/RheumaLiga)

Im Alltag sind Gehen und Treppensteigen besonders empfehlenswert. Also lieber auf den Fahrstuhl verzichten. Unter den Sportarten sind Joggen, Skilanglauf, Tanzen und Bergwandern besonders gut geeignet.

Schwimmen hat zwar keinen Einfluss auf die Knochendichte. Als ergänzender Ausdauersport tut es jedoch dem Herz-Kreislauf-System gut. Und es ist ein guter Ausgleich, um die Gelenke zwischendurch zu entlasten.

## Vorsicht, Schwindelanfall

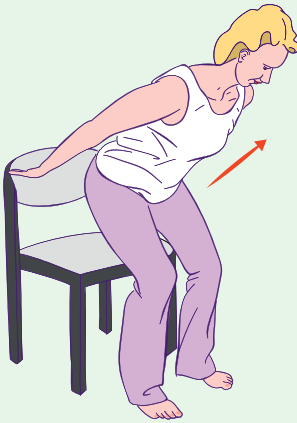
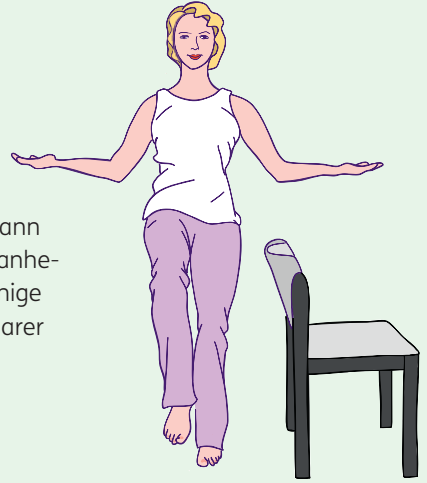
Medikamente gegen Bluthochdruck oder Schlafstörungen können Schwindel auslösen oder benommen machen. Das wiederum erhöht die Gefahr, zu stürzen. Wenn Sie solche Medikamente einnehmen, bitten Sie Ihren Arzt, die Dosierung zu prüfen.

# Übungen zum Nachmachen

Diese Übungen kräftigen Ihre Muskeln und stützen so Ihre Knochen. Führen Sie sie gleichmäßig aus. Wiederholen Sie alle Übungen mehrmals.

## Gleichgewicht trainieren

Aufrecht stehen, Arme hängen nach unten. Dann Knie und Hüftgelenke leicht beugen. Ein Bein anheben, gleichzeitig Arme zur Seite öffnen und einige Momente halten. Stuhl zur Sicherheit in greifbarer Nähe halten.

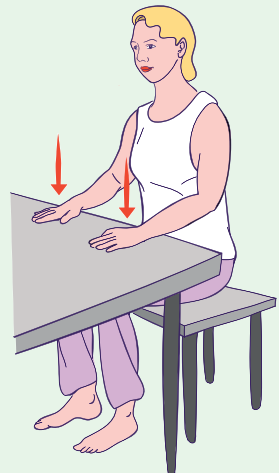


## Muskulatur kräftigen

Aufrecht vor einem Stuhl stehen. Dann Knie beugen und Oberkörper vorneigen, als ob man sich hinsetzen möchte. Wieder aufrichten.

## Rumpfmuskulatur kräftigen

Hände auf den Tisch legen, Arme im rechten Winkel. Kräftig auf die Tischplatte drücken, zehn Sekunden halten.



# Deutsche Rheuma-Liga: Wir sind für Sie da

Osteoporose ist eine von mehr als 100 rheumatischen Erkrankungen. Mit diesen Erkrankungen kennen wir uns gut aus. Wir beraten Sie gerne und unterstützen Sie. Unser Funktionstraining hilft Ihnen, beweglich zu bleiben. In Kursen, Arbeitsgemeinschaften und Selbsthilfegruppen treffen Sie andere rheumakranke Menschen, mit denen Sie sich austauschen können.

Sie finden uns überall in Deutschland. Auch in Ihrer Nähe gibt es Ansprechpartner, die persönlich für Sie da sind.

**Erfahren Sie mehr und rufen Sie uns an:**

**0800 600 25 25**

**Oder besuchen Sie uns im Internet:**

**[rheuma-liga.de](http://rheuma-liga.de)**

Herausgeber: Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e.V., Welschnonnenstraße 7, 53111 Bonn, [rheuma-liga.de](http://rheuma-liga.de), E-Mail: [bv@rheuma-liga.de](mailto:bv@rheuma-liga.de), Projektmanagement: Katja Hinnemann. Ärztliche Beratung: Dr. med. Jochen Lautenschläger. Text und Gestaltung: Alexandra Müller und Steffen Klein, wdv GmbH & Co. OHG, Bad Homburg. Fotos: ©Monkey Business – [stock.adobe.com](http://stock.adobe.com). Illustrationen: Jinmo Yu. 1. Auflage, 10.000 Exemplare, 2020; Drucknummer C188/BV/11/20

Mit freundlicher Unterstützung

