

# Osteoporose

## Ein echtes Volksleiden

Schon jetzt zählen die Osteoporose und die damit verbundene erhöhte Brüchigkeit der Knochen in den entwickelten Ländern zu den häufigsten Erkrankungen überhaupt. Das Risiko, einen Wirbel-, Hüft- oder Handgelenksbruch zu erleiden, ist etwa so groß, wie eine koronare Herzkrankheit zu entwickeln. Da die Osteoporose vorwiegend in fortgeschrittenem Alter auftritt, ist mit der zunehmenden Lebenserwartung auch mit einer steigenden Zahl Betroffener zu rechnen.

»» Fast jeder hat schon von „Osteoporose“ oder „Knochenschwund“ gehört, zumeist in Verbindung mit Knochenbrüchen betagterer Verwandter oder Bekannter vorwiegend weiblichen Geschlechts. Der osteoporotische Knochenbruch ist jedoch nur der Endpunkt einer langen Entwicklung und trotz der großen Mehrzahl an Frauen unter den Betroffenen auch keine rein „weibliche“ Angelegenheit.

Die Abnahme der Knochendichte, die ab dem 30. bis 35. Lebensjahr einsetzt, ist an sich eine normale Alterserscheinung, die aber durch innere und äußere Faktoren stark beeinflusst und beschleunigt werden kann. Ein äußeres Erscheinungsbild der Osteoporose ist bekannt: ältere Frauen mit einem Rundrücken, gebückt und womöglich auf einen Stock gestützt gehend. Dass dieses Bild mittlerweile schon seltener geworden ist, ist den Fortschritten der Behandlung in den vergangenen Jahrzehnten zu danken. Mit Hilfe der heute zur Verfügung stehenden Therapien kann der Abbau der Knochenmasse durchaus gemildert, gebremst und bis zu einem gewissen Grad auch abgefangen werden.

Abgesehen davon ist es heute möglich, aufgrund des Wissens über die wichtigsten Risikofaktoren den Verlauf der Erkrankung auch von dieser Seite positiv zu beeinflussen. Gerade in Hinblick auf die Prävention besteht jedoch viel Handlungsbedarf. Wir werden immer älter und „erleben“ damit auch alters(mit)bedingte Krankheiten wie eben die Osteoporose. Also ist mit einer deutlich steigenden Zahl von osteoporotisch bedingten Knochenbrüchen zu rechnen, sofern nicht durch vorbeugende Maßnahmen gegengesteuert wird. Das liegt nun nicht nur an Gesundheitspolitik und Medizin, sondern in besonderem Maße auch an den (möglicherweise) Betroffenen selbst. Ein Lebensstil mit viel Bewegung und adäquater Ernährung ist eine Grundvoraussetzung für eine gute Knochengesundheit – und hat darüber hinaus noch eine ganze Menge weiterer Vorteile. Auch wenn die Knochenfestigkeit zu

annähernd 80 bis 85 Prozent genetisch bestimmt und damit vorgegeben ist, so ist es im Hinblick auf die hohe Lebenserwartung umso wichtiger, die bestehenden Möglichkeiten einer effektiven Vorbeugung zu nutzen, um osteoporotische Knochenbrüche zu verhindern.

### Osteoporose – eine Definition

Bei der Osteoporose handelt es sich um eine Erkrankung mit verminderter Dichte und verschlechterter Mikroarchitektur der Knochen, die zu einer erhöhten Brüchigkeit bei geringfügigen Anlässen führt. Der Begriff Osteoporose setzt sich aus den beiden griechischen Wörtern „osteo“ für „Knochen“ und „poros“ für „porös, poröses Material“ zusammen und beschreibt damit anschaulich das Erscheinungsbild des erkrankten Knochengewebes im Mikroskop (siehe S. 21, 35, 57). Eine erhöhte Knochenbrüchigkeit kann noch eine Reihe anderer Ursachen haben, zumeist Erkrankungen, die im Vergleich zur Osteoporose allesamt äußerst selten sind.

Jede 4. Frau, jeder 17. Mann

Weltweit ist mit einer dramatischen Zunahme der an Osteoporose Erkrankten und damit einem Vielfachen der Frakturen zu rechnen, was vor allem auf die steigende Lebenserwartung in asiatischen und lateinamerikanischen Ländern zurückzuführen ist. Aber auch in Europa, wo die Lebenserwartung und damit die Zahl der Patienten heute schon sehr hoch sind, muss man von einer weiteren Zunahme ausgehen. Schätzungen zufolge sind in Österreich rund 500.000 Menschen von

Osteoporose betroffen (mit oder ohne Knochenbruch), in Deutschland mehr als sechs Millionen.

Insgesamt schätzt die Weltgesundheitsorganisation WHO, dass sich die Zahl der durch Osteoporose bedingten Knochenbrüche bis zum Jahr 2040 verdoppeln wird. In entwickelten Ländern wird derzeit das Lebenszeitrisko eines Bruchs von Handgelenk, Hüfte oder Wirbelkörpern auf 30 bis 40 Prozent geschätzt und ist daher mit dem Risiko für koronare Herzkrankheiten vergleichbar.

Bei den Hüftfrakturen zum Beispiel gehört Österreich zu den weltweiten Spitzenreitern. Doch gerade hier gibt es auch einen positiven Trend: Hüftfrakturen sind in einigen Ländern wie Österreich oder Deutschland leicht rückläufig, wohl aufgrund der frühen Diagnostik und wirksamen medikamentösen Therapien.

Ein Knochenbruch in höherem Alter hat wesentlich dramatischere Folgen als in jüngeren Jahren. Das gilt insbesondere für Hüft- und Wirbelbrüche. Nicht selten reichen die Konsequenzen bis zu Bettlägerigkeit und frühzeitigem Tod. Ein Anstieg von Knochenbrüchen in fortgeschrittenem Alter bedeutet aber nicht nur sehr viel – häufig vermeidbares – Leid und Schmerzen, sondern stellt auch einen gravierenden Kostenfaktor für das Gesundheitssystem dar. In den USA wurden Berechnungen angestellt, denen zufolge Osteoporose alles in allem jährliche Kosten von 100 Milliarden Dollar verursacht, davon 17 bis 20 Milliarden an direkten Kosten.



gravierenden Kostenfaktor für das Gesundheitssystem dar. In den USA wurden Berechnungen angestellt, denen zufolge Osteoporose alles in allem jährliche Kosten von 100 Milliarden Dollar verursacht, davon 17 bis 20 Milliarden an direkten Kosten.

## Daten & Fakten zur Osteoporose in mitteleuropäischen Ländern:

- Jede 4. Frau und jeder 17. Mann über 50 Jahren sind an Osteoporose erkrankt.
- Der Großteil der etwa 15.000 Hüftfrakturen pro Jahr in Österreich und 128.000 in Deutschland ist auf Osteoporose zurückzuführen.
- Viele Frauen über 80 Jahren haben im Lauf ihres Lebens zumindest eine Deformierung von Wirbelkörpern erlitten.
- Die Häufigkeit von im Röntgen nachweisbaren Wirbelbrüchen bei 75- bis 79-Jährigen liegt bei etwa 19 Prozent, bei 80- bis 84-Jährigen bei 22 und bei Über-85-Jährigen bei rund 40 Prozent.
- Unterarmbrüche als Folge der Osteoporose treten bei Frauen nach dem Wechsel bis zum 65. Lebensjahr gehäuft auf, bei Männern über das ganze Leben gleich verteilt.

### Osteoporose & Knochenbruch

Was einen durch Osteoporose herbeigeführten Knochenbruch kennzeichnet, ist gar nicht so leicht zu definieren. Die Grenzen sind fließend. Jedenfalls führt die erhöhte Brüchigkeit der Knochen zu einem erhöhten Risiko für Frakturen nach einem „inadäquaten“ Trauma. Das heißt, Knochen können schon bei alltäglichen oder zumindest geringfügigen Belastungen brechen. Ob dabei das Pech oder die Osteoporose den Ausschlag gegeben hat, kann nur durch die Kombination von ärztlicher Erfahrung und gegebenenfalls den Ergebnissen diagnostischer Methoden geklärt werden.

