

Osteoporose und Knochenbrüche

Osteoporose ist eine Erkrankung, bei der sich die Knochendichte verringert und sich somit die Anfälligkeit für Knochenbrüche erhöht. Hüftfrakturen zählen zu den schlimmsten Auswirkungen von Osteoporose. Gerade ältere Betroffene müssen ins Krankenhaus eingewiesen werden und können danach oft nicht mehr für sich selbst sorgen. Daher ist es äusserst empfehlenswert, rechtzeitig vorzubeugen, um osteoporosebedingte Knochenbrüche zu verhindern.

Autor: Zentrum der Gesundheit

Aktualisiert: 29. October 2019

Stand: 29. October 2019

Hohe Sterberate durch osteoporosebedingte Knochenbrüche

Einen Knochenbruch bringt man nicht unbedingt mit dem Tod in Verbindung. Im Gegenteil. Knochenbrüche gelten im Allgemeinen als nicht tödlich, als heilbar und daher oft auch nicht als besonders besorgniserregend.

Dr. Richard M. Dell, orthopädischer Chirurg am *Kaiser Permanente Bellflower Medical Center*, hat jedoch festgestellt, dass mehr Menschen an osteoporosebedingten Knochenbrüchen sterben als an Brust- und Gebärmutterhalskrebs zusammen.

Untersuchungen, die von Dr. Dell geleitet wurden, kamen zu dem Ergebnis, dass geeignete Massnahmen, die die Knochengesundheit fördern, die Häufigkeit von Hüftfrakturen bei Risikopatienten um etwa 37 Prozent reduzieren können.

Osteoporose und Hüftfrakturen

In Amerika leben ungefähr 10 Millionen Menschen, die an Osteoporose leiden, in Deutschland sind es weit über 6 bis hin zu 8 Millionen (je nach Quelle) und jährlich werden 300.000 osteoporosebedingte Oberschenkelhalsbrüche (die zu den Hüftfrakturen zählen) allein in deutschen Krankenhäusern behandelt.

Die Osteopenie – eine Minderung der Knochendichte, die als Vorstufe der Osteoporose gilt – betrifft weitere viele Millionen Menschen.

Im Allgemeinen kann Osteoporose Menschen in jedem Alter treffen. Die [National Osteoporosis Foundation](#) hat festgestellt, dass das Osteoporoseproblem mittlerweile epidemische Ausmasse angenommen hat.

Oberschenkelhalsbrüche bzw. Hüftfrakturen sind gravierender als sie sich im ersten Moment anhören.

Ungefähr ein Viertel derjenigen, die solch eine Fraktur erleiden, enden in einem Pflegeheim, während die Hälfte der Patienten ihre gewohnte Leistungsfähigkeit nicht mehr wiedererlangt.

Noch erschreckender ist die Tatsache, dass 25 Prozent der Patienten, die eine Hüftfraktur erleiden, innerhalb eines Jahres sterben.

Orthopäden sollten präventive Empfehlungen geben

In Dr. Dells Studie untersuchte man innerhalb von 5 Jahren mehr als 625.000 Personen, die über 50 Jahre alt waren. Die Teilnehmer, zu denen Frauen und Männer gehörten, kamen aus Südkalifornien und wiesen bestimmte Risikofaktoren für Osteoporose und/oder Hüftfrakturen auf.

Diese Studie ist die grösste dieser Art und wurde im [Journal of Bone & Joint Surgery](#) veröffentlicht. Sie kam zu dem Ergebnis, dass mit einigen einfachen Massnahmen die Häufigkeit von Hüftfrakturen deutlich reduziert werden kann.

Dr. Dell vertritt die Meinung, dass es möglich ist, die Häufigkeit von Hüftfrakturen massiv zu senken, wenn die orthopädischen Chirurgen eine aktivere Rolle im Behandlungsprogramm einnehmen würden. Er empfindet die geläufige Ärzte-Auffassung, dass nichts getan werden kann, um Osteoporose zu verhindern bzw. zu behandeln, als falsch, da man sehr wohl etwas tun kann!

Sollten Sie Osteoporose-Medikamente verordnet bekommen, denken Sie daran, dass diese besser nicht langfristig eingenommen werden sollten. Wie alle Medikamente weisen auch die Osteoporose-Medikamente Nebenwirkungen auf, die sich bei manchen Menschen paradoxerweise in einer erhöhten Knochenbrüchigkeit äussern können.

Details zu diesem Aspekt sowie Hinweise, worauf Sie bei der Einnahme von Osteoporose-Medikamenten achten sollten, finden Sie hier:

[Osteoporose-Medikamente](#)

Ob Sie nun aber Medikamente gegen Osteoporose einnehmen oder nicht, die folgenden ganzheitlichen Massnahmen sollten in jedem Fall umgesetzt werden, da sie Ihre Knochen bestmöglich stärken und schützen werden:

Ganzheitliche Massnahmen für die Knochengesundheit

Es gibt einfache Möglichkeiten, die jeder Einzelne vornehmen kann, um das eigene Osteoporose- und Knochenbruch-Risiko zu verringern:

- Regelmässige sportliche Betätigung wie z. B. Walking schützt vor Osteoporose und somit auch vor Knochenbrüchen. Weitere Tipps in Sachen Bewegung zur Vorbeugung von Knochenbrüchen bei Osteoporose finden Sie hier.
- Nikotin- und Alkoholkonsum sollte minimiert werden, da beides zu einem verstärkten Knochenabbau führen kann.
- Eine ausreichende Calcium- und Vitamin-D-Versorgung ist ebenfalls sehr wichtig. Ideal ist es, ein kombiniertes Vitamin-D₃/Vitamin-K₂-Präparat zusammen mit Calcium (z. B. der Sango Meeres Koralle) einzunehmen. Vitamin D sorgt dafür, dass das Calcium aus dem Darm aufgenommen werden kann und Vitamin K kümmert sich darum, dass das Calcium in die Knochen und nicht etwa in die Blutgefässwände eingebaut wird.
- Denken Sie ausserdem an Omega-3-Fettsäuren (z. B. Krillöl, DHA-Algenöl und/oder Chiasamen, Lein- und Hanföl), da diese die Calciumaufnahme verbessern und die Knochenneubildung unterstützen.

Weitere ganzheitliche Massnahmen für Ihre Knochengesundheit finden Sie hier:

- Starke Knochen brauchen mehr als Calcium
- Osteoporose-Prävention
- Heilpflanzen für Knochen und Zähne

Quellen

- Richard M.Dell, MD, CCD; DeniseGreene, FNP, CCD; DavidAnderson, MD, CCD; KathyWilliams, MSG, Osteoporosis Disease Management: What Every Orthopaedic Surgeon Should Know, *J Bone Joint Surg Am*, 2009 Nov 01;91(Supplement 6):79-86. (Osteoporose-Behandlung: Was jeder orthopdische Chirurg wissen sollte)
- Hadji P, Klein S et al., The epidemiology of osteoporosis--Bone Evaluation Study (BEST): an analysis of routine health insurance data,*Deutsches rzteblatt*, 2013 Jan;110(4):52-7. doi: 10.3238/arztebl.2013.0052. Epub 2013 Jan 25. (Die Epidemiologie der Osteoporose Studie zur Knochenauswertung (BEST): Eine Analyse von Krankenkassendaten)

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/osteoporose-knochenbrueche-ia.html>