

Wie kann ich mich vor Osteoporose und deren Folgen schützen?

Die Osteoporose ist eine Erkrankung mit weitreichenden gesundheitlichen Folgen, welche die Lebensqualität stark beeinträchtigen können. Osteoporose ist bislang nicht heilbar. Es gibt jedoch eine ganze Reihe an Alltagsaktivitäten, mit denen Sie Ihr Risiko, an Osteoporose zu erkranken, senken können.

Zu den Massnahmen der Primärprävention der Osteoporose gehören eine ausreichende Calcium- und Vitamin D-Zufuhr sowie regelmässige Bewegung.

Bei der Sekundärprävention geht es um die Vermeidung von Knochenbrüchen bei bereits bestehender Osteoporose.

Themen auf dieser Seite:

- [Primärprävention der Osteoporose](#)
- [Sekundärprävention der Osteoporose](#)

Primärprävention

Unter Primärprävention werden generell Massnahmen der Gesundheitsvorsorge verstanden, mit denen Gesunde das Ausbrechen einer Erkrankung verhindern oder möglichst weit hinausschieben können. In der Primärprävention der Osteoporose geht es um:

- das Erreichen eines möglichst hohen Wertes für maximale Knochenmasse im jungen Erwachsenenalter
- die Verlangsamung des physiologischen Knochenabbaus nach der Menopause und im Alter
- die Verhinderung des Knochenverlusts aufgrund verschiedener Ursachen sowie des Auftretens von Frakturen
- eine ausgewogene Ernährung, regelmässige Bewegung und genügend Aufenthalt im Freien

Die **Primärprävention** beginnt im Kindes- und Jugendalter. In der Familie, Freundeskreis und der Schule sollen durch die Förderung von körperlichen Aktivitäten und gesunder Ernährung sowie dem Ausschalten vermeidbarer Risikofaktoren die Grundlagen für die Prävention der Osteoporose geschaffen werden. Durch eine gesunde Ernährung, viel Bewegung und genügende Calcium- sowie Vitamin-D-Aufnahme soll das Erreichen einer möglichst hohen Peak-Bone-Mass unterstützt werden.

Ausserdem sollen Risikofaktoren wie Rauchen und übermässiger Alkoholkonsum sowie die Einnahme von bestimmten Medikamenten, die den Knochenstoffwechsel negativ beeinflussen (z.B. Glukokortikoide), vermieden werden.

Sekundärprävention

Die Massnahmen der **Sekundärprävention** bei Patienten mit bereits diagnostizierter Osteoporose, jedoch noch ohne Knochenbrüche, umfassen:

- Reduktion des Sturzrisikos zur Verhinderung von Knochenbrüchen:
Hierzu gehört die Überprüfung des häuslichen Milieus (Stolperfallen in Wohnung), Verschreibung von Gehhilfen, Geh- und Sturztraining, Koordinationstraining, Sehhilfen, Überprüfung des Gebrauchs von

- Medikamenten, die den Blutdruck senken oder die das Nervensystem dämpfen.
- Unterstützung der Alltagsaktivitäten: z.B. mit einem persönlich angepassten Trainingsprogramm oder Hilfsmitteln wie Hüftprotektoren (Hosen mit eingenähten Schutzelementen) oder Gehhilfen.

Die Sekundärprävention setzt eine möglichst frühe Diagnose der Osteoporose mittels Knochendichtemessung voraus. Zusammen mit persönlichen Angaben der Patienten kann daraus eine gute Einschätzung des Frakturrisikos gemacht werden, was die Grundlage für die therapeutischen Vorsorgemassnahmen bildet.