

## Pressemitteilung

15. Oktober 2020

Fragen an... Prof. Dr. Michael Amling

### Osteoporose: Knochenschwund früh erkennen

Osteoporose gehört weltweit zu den zehn häufigsten Erkrankungen, in Deutschland leiden rund sieben Millionen Menschen daran. Anlässlich des Weltosteoporosetages am 20. Oktober sprechen wir mit Prof. Dr. Michael Amling, Leiter des Instituts für Osteologie und Biomechanik (IOBM) des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf (UKE), wie die Knochengesundheit gestärkt werden kann und welche Behandlungsmöglichkeiten es bei Osteoporose gibt.

Etwa jede dritte Frau und jeder fünfte Mann in Deutschland erleiden im Laufe des Lebens einen Knochenbruch, der in Verbindung mit Osteoporose steht. Warum?

**Prof. Dr. Michael Amling:** Osteoporose ist eine Erkrankung des Skeletts, bei der die Knochen an Festigkeit verlieren und leichter brechen. Der Knochen wird lebenslang umgebaut und erneuert, wenn dieser Umbau aber nicht in der Balance ist, nimmt die Knochendichte mit zunehmendem Alter ab. Ursächlich für eine solche Dysbalance sind verschiedenen Faktoren, dazu gehören die individuelle Konstitution, die Lebensweise und Hormone. Bei Frauen in den Wechseljahren lässt die Produktion des Sexualhormons Östrogen nach, das für den Schutz vor Knochenmasseabbau mitverantwortlich ist. Fehlen Östrogene, kann dies zu einem Rückgang von Knochengewebe führen. Die Osteoporose bleibt oft lange Zeit unentdeckt und offenbart sich dann erst durch Knochenbrüche der Hüfte, der Wirbelkörper oder des Handgelenkes.

Wie stellt man den Knochenverlust fest?

**Prof. Dr. Michael Amling:** Eine Knochendichtemessung in DXA-Technologie ist die erste Möglichkeit, um zu überprüfen, wie es um die Knochendichte steht. Dabei wird der Mineralsalzgehalt der Knochen, an beiden Hüften und der Wirbelsäule, gemessen. Das Ergebnis dieser DXA-Messung wird als T-Score angegeben und zeigt, wie stark (in Standardabweichungen) die gemessene Knochendichte von der Knochendichte junger gesunder Erwachsener abweicht. Von einer Vorstufe zur Osteoporose (Osteopenie) spricht man, wenn der T-Wert zwischen -1,0 und -2,5 liegt. Wenn er unter -2,5 liegt, handelt es sich definitionsgemäß um eine Osteoporose.

Zur Diagnostik gehört aber auch eine individuelle Anamnese von Lebensstil, Ernährung, familiärer Belastung, stattgehabten Knochenbrüchen und Bewegung des Patienten. Die hochauflösende quantitative Computertomographie ist ein weiteres ergänzendes Verfahren, mit dem die feinstrukturellen Besonderheiten einer Osteoporose festgestellt werden können.

### Wie kann dem Knochenverlust vorgebeugt werden?

**Prof. Dr. Michael Amling:** Zur Vorbeugung dient alles, was den Knochen stärkt. Beispielsweise sollten Risikofaktoren wie Rauchen und übermäßiger Alkoholgenuß gemieden werden und das Körpergewicht sollte im Normalbereich liegen. Ein knochenfreundlicher Lebensstil beginnt bei einer kalziumreichen, ausgewogenen Ernährung, einer regelmäßigen körperlichen Bewegung und einer ausreichenden Zufuhr von Vitamin D. Vitamin D ist von entscheidender Bedeutung dafür, dass der Körper das Calcium aus der Nahrung aufnehmen kann. Besteht ein Mangel, so greift der Körper die Calciumreserven des Skeletts an und wir verlieren Knochen!

### Welchen Einfluss hat Sport auf die Knochengesundheit?

**Prof. Dr. Michael Amling:** Einen sehr großen! Sport ist essentiell! Ein individuell angepasster Mix aus Ausdauer-, Kraft- und Balancetraining ist die beste Option, aber auch jede alltägliche körperliche Aktivität ist empfehlenswert. Neben dem gezielten Training von Muskeln und Gleichgewichtssinn sollten gerade die älteren Menschen ihre Koordination und die Trittsicherheit stärken. Das kann einfach in den Alltag eingebaut werden, also so oft als möglich Treppen steigen, kurze Wege zu Fuß erledigen und regelmäßig Spaziergänge unternehmen. Mögliche Stolperfallen in der häuslichen Umgebung sollten beseitigt werden – zum Beispiel rutschende Läufer, Falten im Teppich, lose Kabel oder unebene Türschwellen.

### Wenn eine Knochenerkrankung eingetreten ist, welche Therapiemöglichkeiten bestehen dann?

**Prof. Dr. Michael Amling:** Je früher die Osteoporose erkannt wird, desto besser ist sie therapierbar. Bei jedem Knochenbruch muss geprüft werden, ob eine Osteoporose ursächlich ist. Calcium und Vitamin D sind die Basis der Osteoporosetherapie. Daneben stehen heute zahlreiche sehr wirksame Osteoporose-Medikamente zur Verfügung, die mit ihren Wirkstoffen entweder übermäßigen Knochenabbau bremsen können oder aber den Knochenaufbau gezielt fördern. Die Auswahl der für die jeweiligen Patientinnen und Patienten am besten geeigneten Therapie erfolgt individuell angepasst an die Art und Ausprägung der Osteoporose. Osteoporose ist heute kein Schicksal mehr, sondern eine sehr gut zu behandelnde Erkrankung.

### Kontakt Pressestelle

Anja Brandt  
Unternehmenskommunikation  
Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE)  
Martinistraße 52  
20246 Hamburg  
Telefon: 040 7410-57553  
[anja.brandt@uke.de](mailto:anja.brandt@uke.de)

### Das Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE)

Das 1889 gegründete Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE) ist eine der modernsten Kliniken Europas und mit rund 13.600 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern einer der größten Arbeitgeber in Hamburg. Pro Jahr werden im UKE rund 511.000 Patientinnen und Patienten versorgt, 106.000 davon stationär und 405.000 ambulant. Zu den Forschungsschwerpunkten des UKE gehören die Neurowissenschaften, die Herz-Kreislauf-Forschung, die Versorgungsforschung, die Onkologie sowie Infektionen und Entzündungen. Über die Medizinische Fakultät bildet das UKE rund 3.400 Mediziner und Zahnmediziner aus.

Wissen – Forschen – Heilen durch vernetzte Kompetenz: Das UKE. | [www.uke.de](http://www.uke.de)

Wenn Sie aus unserem Presseverteiler entfernt werden möchten, schicken Sie uns bitte eine E-Mail an [presse@uke.de](mailto:presse@uke.de). Informationen zum Datenschutz finden Sie [hier](#).

