



Osteopenie / Osteoporose

Die **Osteopenie** bezeichnet eine Minderung der Knochendichte (**Knochenschwund**), es handelt sich um die Vorstufe der Osteoporose.

In Deutschland leiden circa 9 Millionen Menschen an Osteoporose.

Es kommt bei dieser Erkrankung zu einer Verminderung der Knochenmasse, wodurch sich das Risiko für **Knochenbrüche (Frakturen)** deutlich erhöht.

In Deutschland werden ca. 400.000 Frakturen pro Jahr durch Osteoporose verursacht. Dabei handelt es sich meist um Frakturen im Bereich der Wirbelsäule oder der Hüfte. **Frauen sind deutlich häufiger betroffen als Männer.**

Die Erkrankung trifft vor allem ältere Menschen und Frauen nach den Wechseljahren (Menopause). Auch Menschen, die regelmäßig das Medikament Kortison oder bestimmte Magenschutzpräparate einnehmen, oder an einer Zuckererkrankung leiden, haben ein erhöhtes Risiko für Osteoporose.

Rechtzeitiges Erkennen eines Knochenmasseverlustes **ermöglicht den Knochenabbau zu stoppen** bzw. das Fortschreiten zu verlangsamen.

Durch **gezielte** ernährungsmedizinische, medikamentöse und physiotherapeutische **Maßnahmen** kann ihr **Knochenbruchrisiko deutlich gesenkt** und Ihre **Lebensqualität erhöht** werden.

Gerne beraten wir Sie, wie eine Osteoporose ermittelt, vermieden oder erfolgreich therapiert werden kann.