



Sie befinden sich hier: [Startseite](#) > **Huml will verstärkt über Osteoporose informieren – Bayerns Gesundheitsministerin: Knochenkrankheit ist durch Prävention weitgehend vermeidbar**

Huml will verstärkt über Osteoporose informieren – Bayerns Gesundheitsministerin: Knochenkrankheit ist durch Prävention weitgehend vermeidbar

19. Oktober 2014

Bayerns Gesundheitsministerin Melanie Huml will die Bürger verstärkt über die Knochenkrankheit Osteoporose informieren. Huml betonte am Sonntag anlässlich des Weltosteoporosetags am 20. Oktober: „Osteoporose ist weitgehend vermeidbar. In jedem Lebensalter können wir etwas für stabile Knochen tun, von der Kindheit angefangen bis ins hohe Alter. Wichtig ist dabei vor allem eine gesunde und calciumreiche Ernährung.“

Huml, die selbst Ärztin ist, fügte hinzu: „Um einer Osteoporose im Alter effektiv vorzubeugen ist auch regelmäßige Bewegung – am besten im Freien – wichtig.“ Für den Aufbau der Knochen ist auch eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D ausschlaggebend. Vitamin D kann der Körper selbst herstellen, wenn er ausreichend Sonnenlicht bekommt. Bei einem Mangel von Vitamin D kann man in Absprache mit dem Hausarzt auch auf Vitamin-D-Präparate zurückgreifen.

Mit rund 360.000 Betroffenen im Alter von 65 oder mehr Jahren in Bayern ist Osteoporose weit verbreitet. Weil ihre Folgen oft schwerwiegend und die Kosten für die Behandlung sehr hoch sind, zählt die Weltgesundheitsorganisation (WHO) sie zu den zehn weltweit bedeutendsten Volkskrankheiten.

Huml unterstrich: „Zu den häufigsten Folgen einer Osteoporose gehören Knochenbrüche. Diese sind oftmals schmerzhaft und können bis hin zu schweren Bewegungseinschränkungen und sogar Pflegebedürftigkeit führen. Das kann zu einem Teufelskreis werden: Denn Immobilität und Bettlägerigkeit führen zu einem weiteren Verlust der Knochendichte.“ Die Ministerin ergänzte: „Wichtig ist deshalb, dass die Krankheit rechtzeitig erkannt wird. Das Bayerische Gesundheitsministerium will daher im Rahmen der Initiative Gesund.Leben.Bayern. Bürger über Osteoporose informieren. Denn die Krankheit ist, vor allem wenn sie frühzeitig erkannt wird, gut behandelbar.“

Das Risiko einer Osteoporoseerkrankung steigt mit dem Alter. Aus einer deutschlandweiten Umfrage des Robert Koch-Instituts geht hervor: In der Altersgruppe der über 65-Jährigen liegt bei fast 16 Prozent eine ärztlich diagnostizierte Osteoporose vor. Frauen sind dabei mit einer Erkrankungsrate von über 23 Prozent weitaus häufiger betroffen als Männer mit knapp sechs Prozent. Aufgrund des demographischen Wandels gehen Experten davon aus, dass die Fallzahlen bis 2030 um 30 Prozent zunehmen könnten.

Osteoporose ist eine Erkrankung der Knochen, die langsam und anfangs unmerklich voranschreitet. Schleichend verlieren die Knochen an Masse und Dichte, ihre Struktur lockert sich, sie werden „porös“. Dadurch geht Stabilität verloren und die Knochen – normalerweise die härtesten Teile des menschlichen Körpers – werden leicht verletzlich. Bereits bei geringen Einwirkungen, etwa bei einem Sturz aus dem

Stand, beim festen Aufstützen oder anderen ungewohnt kräftigen Bewegungen, können sie brechen. Besonders gefährdet sind die Knochen an Wirbelsäule, Oberschenkel und Unterarm.

[Pressemitteilung auf der Seite des Herausgebers](#)

[Inhalt](#)

[Datenschutz](#)

[Impressum](#)

[Barrierefreiheit](#)

