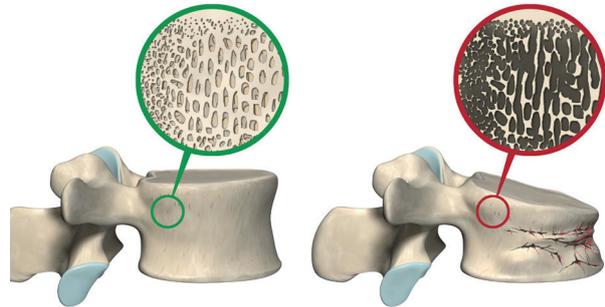


## Osteoporose

Osteoporose ist eine mögliche Begleiterscheinung der Veränderung des Hormonhaushalts im Zuge der Menopause. Hervorgerufen wird sie durch einen Mangel an Östrogenen (in der chemischen Fachsprache: Estrogenen), die die Aufnahme von Calcium ins Knochengewebe steuern. Calcium sorgt für die Festigkeit der Knochen; Mangelerscheinungen können zu einer Verringerung der Knochendichte führen. Knochen können dann schon oft bei geringer Belastung brechen.



*Abb. 1: Gesunder Knochen (links) und poröser Knochen mit Osteoporose (rechts), der zu Brüchen neigt*

Durch den Calciummangel ändert sich die Knochenstruktur, die Knochen werden porös und brüchiger. Es kann sogar zu Veränderungen der Wirbelsäule kommen (Rundrücken).

Bei Osteoporose geht der Knochenabbau über den natürlichen Abbau im Alterungsprozess hinaus. Sie entwickelt sich über Jahre hinweg oft unbemerkt. Zur Entstehung tragen nicht nur hormonelle Veränderungen bei, sondern auch Faktoren wie der Lebensstil, Krankheiten, Medikamente oder Gene. Durch den Lebensstil kann man Osteoporose auch vorbeugen, etwa durch ausgewogene Ernährung und regelmäßige körperliche Aktivitäten.

Bildquellen: 1 Axel Kock/Adobe Stock