

Lückenloses Risiko-Wissen ...

Bei der postmenopausalen Osteoporose können bereits mit dem Eintritt in die **Wechseljahre** Frakturen auftreten.

Gründe dafür sind der Rückgang der **Östrogenproduktion** und vermutlich eine erbliche Veranlagung diese Skeletterkrankung zu entwickeln.

Die Altersosteoporose, die auch eine Form der **primären** Osteoporose ist, tritt in der Regel erst nach dem 70. Lebensjahr auf.

Krankheiten, wie Schilddrüsenüberfunktion, Diabetes mellitus und chronische Nieren-, Darm- oder **Magenerkrankungen**, können Ursachen für eine sekundäre Osteoporose sein.

Ebenso kann die langjährige Einnahme bestimmter **Medikamente** eine Osteoporose bedingen.

Neben den bereits genannten Faktoren, die für die Entstehung einer Osteoporose maßgeblich verantwortlich sind, können eine Anzahl weiterer Einflussgrößen **Ursache** für diese Krankheit sein.

So sind Frauen häufiger von einer Osteoporose betroffen als **Männer** und Menschen weißer Rasse öfter als solche **schwarzer**.

Eine spät einsetzende erste **Regelblutung** (Menarche) und der **frühe** Eintritt in die Wechseljahre (Menopause) zählen ebenfalls zu den Risikofaktoren für eine Osteoporose. Ein Östrogenmangel und möglicherweise ein Ausbleiben der Regelblutung durch ein **geringes** Körpergewicht oder durch „**Übertraining**“, kann schon in jungen Jahren (< 30 Jahre) zu einer Osteoporose führen.

Ebenso kann Bewegungsmangel und **Inaktivität**, bedingt durch lange Bettruhe oder eine Behinderung, zu gesteigertem Knochenmasseverlust führen.

Eine schlechte **Ernährung** wirkt sich ebenfalls negativ auf den Knochenstoffwechsel aus.

Ein übermäßiger **Alkoholgenuss** zählt auch im weiteren Sinne zu einer schlechten Ernährung, da er die Ausnutzung von Nährstoffen verschlechtert bzw. deren Bedarf erhöht, die für den Knochenstoffwechsel wichtig sind.

Außerdem beschleunigt Alkohol den **Knochenmasseabbau** .

Es ist noch nicht genau erklärt, ob auch Zigarettenrauch ein **Risikofaktor** für eine Osteoporose ist.

Östrogenproduktion	Ernährung	frühe	Wechseljahre
Männer	Medikamente	aktivität	primären
Knochenmasseabbau	Regelblutung	schwarzer	Übertraining
Magenerkrankungen	Risikofaktor	geringes	Alkoholgenuss
	Ursache		