

Woran man es erkennt

Osteoporose selbst tut nicht weh. Was weh tut, sind die Brüche. Diese Zeichen sollten aufhorchen lassen:

- **Abnahme der Körpergröße** gegenüber früher – schon mehr als 2,5 Zentimeter gelten als Hinweis auf eingebrochene Wirbel, und nachmessen lässt sich das einfach
- **Zunehmende Rundrückenbildung**, im Volksmund „Witwenbuckel“
- **Plötzlich einsetzender starker Rückenschmerz** ohne erkennbaren Anlass – oft ein Wirbelkörperbruch
- **Chronische Rückenschmerzen** und ein Gefühl der Steifigkeit
- **Der Bauch tritt hervor** und die untersten Rippen berühren den Beckenkamm, weil die Wirbelsäule an Höhe verliert
- **Ein Bruch bei einem Sturz aus dem Stand** – normalerweise hält gesunder Knochen das aus

Wichtig: Zwei von drei Wirbelkörperbrüchen verursachen keine akuten Beschwerden. Sie fallen erst auf, wenn man wegen etwas anderem röntgt – oder wenn die Größe abgenommen hat. Deshalb ist das Nachmessen der Körpergröße beim Hausarzt so sinnvoll.

⚠ **Der Oberschenkelhalsbruch – warum Sturzvorbeugung hier alles entscheidet**

Er ist die folgeschwerste Komplikation der Osteoporose. Ein erheblicher Teil der Betroffenen erreicht die frühere Selbstständigkeit nie wieder, viele werden nach dem Bruch dauerhaft pflegebedürftig, und die Sterblichkeit im ersten Jahr danach ist deutlich erhöht. Der wirksamste Schutz ist deshalb, den Sturz zu verhindern.

In der Wohnung:

- Teppichkanten, lose Läufer, Kabel und Türschwellen beseitigen – die häufigsten Stolperfallen
- Gute Beleuchtung, Nachtlicht auf dem Weg zur Toilette
- Haltegriffe in Bad und WC, rutschfeste Matten, erhöhter Toilettensitz
- Feste Schuhe mit rutschfester Sohle statt Pantoffeln; keine Stoppersocken auf glattem Boden

Am Menschen selbst:

- **Medikamente überprüfen lassen** – Beruhigungs- und Schlafmittel, Blutdruckmittel und entwässernde Mittel erhöhen die Sturzgefahr messbar. Eine jährliche Durchsicht der gesamten Liste lohnt sich.
- **Blutdruckabfall beim Aufstehen** abklären lassen
- **Sehen und Hören prüfen**; bei neuer Gleitsichtbrille besonders auf Treppen achten
- **Passendes Hilfsmittel** und Anleitung dazu – ein falsch eingestellter Rollator ist gefährlicher als keiner. Siehe Hilfsmittel.
- **Hausnotruf** erwägen: Er verhindert keinen Sturz, verkürzt aber die Liegezeit danach – und die entscheidet oft über den weiteren Verlauf

Die Pflegekasse bezuschusst wohnumfeldverbessernde Maßnahmen bei vorhandenem Pflegegrad – Haltegriffe und ein barrierefreies Bad fallen darunter.

Was Angehörige und Pflegende tun können

- **Körpergröße einmal jährlich messen** und notieren – die einfachste Früherkennung, die es gibt
- **Nach einem Sturz oder Bruch die Osteoporose ansprechen**, wenn es niemand sonst tut
- **Bei der Einnahme unterstützen:** Die Nüchtern-Regel bei Bisphosphonaten scheitert im Alltag oft. Feste Routine morgens, Wecker, Wochendosierer.
- **Termine für Spritzen und Infusionen im Kalender führen** – bei Denosumab ist Pünktlichkeit medizinisch relevant
- **Auf ausreichendes Essen achten**, besonders Eiweiß und Milchprodukte; Gewichtsverlust ernst nehmen
- **Zur Bewegung ermutigen statt schonen.** Nach einem Bruch entsteht schnell Angst vor dem nächsten – und daraus Bewegungsvermeidung, die genau das Risiko erhöht.
- **Wohnung gemeinsam durchgehen** und Stolperfallen beseitigen. Eine Stunde Aufwand, große Wirkung.
- **Medikamentenliste zum Hausarzt mitnehmen** und nach sturzfördernden Mitteln fragen
- **Selbsthilfe nutzen:** Der Bundesselbsthilfverband für Osteoporose hat Gruppen in ganz Deutschland, viele bieten angeleiteten Osteoporose-Sport an

