AOK Bayern
Die Gesundheitskasse.

fachlich geprüft

Das Gesundheits Magazin *Osteoporose*

3/2026

Knochen stärken

Bei Menschen mit Osteoporose verringert sich die Knochenmasse und die Gewebestruktur verändert sich. Das kann Brüche zur Folge haben. Sie selbst können aber viel tun, um Ihre Knochen zu unterstützen. Mehr dazu lesen Sie in unserem Schwerpunktbeitrag dieser Ausgabe.

Ihre AOK Bayern.

Die Psyche stärken – mit **moodgym**

Sie haben depressive Symptome, sind etwa über Wochen antriebslos und niedergeschlagen?
Das Online-Selbsthilfeprogramm moodgym für Erwachsene kann helfen. Es ist interaktiv, kostenfrei, von Expertinnen und Experten entwickelt und wissenschaftlich geprüft. Übungen unterstützen, negative Gedankenmuster zu erkennen und durch neue zu ersetzen.
Bitte nur nach ärztlich-therapeutischer Absprache anwenden. So kann es vorbeugend oder behandlungsbegleitend wirken. Mehr unter: → **moodgym.de**

Osteoporose – Ursachen im Überblick

Die Diagnose Osteoporose kann erst mal verunsichern. Was ist das überhaupt? Wie ist es dazu gekommen? Was kann ich tun, um knochengesund zu leben?

Der Begriff Osteoporose kommt aus dem Griechischen und bedeutet „poröser, durchlässiger Knochen". Menschen mit Osteoporose haben einen Knochenschwund. Ihre Knochenmasse ist verringert und das Knochengewebe strukturell verändert. Das macht die Knochen instabil. Es kann zu Knochenbrüchen kommen.

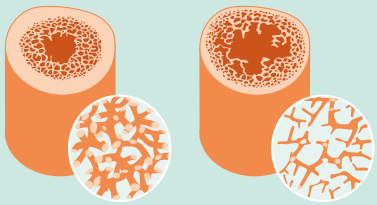
Frauen stärker betroffen

Osteoporose ist die häufigste Knochenerkrankung und betrifft vor allem Frauen. In der Regel treten die Knochenveränderungen im ganzen Körper auf. Seltener sind nur einzelne Knochen betroffen. Die Erkrankung entsteht durch ein Ungleichgewicht im Knochenstoffwechsel. Dazu kommt es, wenn mehr Knochensubstanz ab- als aufgebaut wird. Mehrere Faktoren haben Einfluss: So kann zum Beispiel ein Kalzium- oder Vitamin-D-Mangel dazu führen, dass Knochensubstanz abgebaut wird und sich die Mikrostruktur des Knochens verändert. Aber auch wenn Sie dauerhaft bestimmte Medikamente einnehmen, zum Beispiel Kortison, kann dies eine Osteoporose begünstigen.

Wie Hormone wirken

Dass Frauen häufiger an Osteoporose erkranken, hängt mit den hormonellen Veränderungen nach der Menopause zusammen. Das weibliche Sexualhormon Östrogen hat einen schützenden Effekt auf

Titel: iStock.com/Wavebreakmedia



So entsteht Osteoporose

Die linke Abbildung zeigt den **Röhrenschnitt eines gesunden Knochens,** die rechte **einen mit Osteoporose.** Hier nimmt die Knochenrinde ab, der schwammartig aufgebaute Innenraum des Knochens dünnt aus. Die Knochenmasse verringert sich, es kommt zu kleinen und größeren Knocheneinbrüchen. Die Detailansichten zeigen die Knochenstruktur – bei der Osteoporose kommt es zu größeren Hohlräumen.

Risiken stoppen

Das strukturierte Behandlungsprogramm AOK-Curaplan Osteoporose, in das Sie eingeschrieben sind, unterstützt Sie dabei, gut mit Ihrer Osteoporose umzugehen. So begleitet Ihre Ärztin oder Ihr Arzt Sie bei Schwierigkeiten und Unsicherheiten und motiviert Sie zu einem gesunden Lebensstil. Außerdem helfen die regelmäßigen Untersuchungen, Begleit- und Folgeerkrankungen frühzeitig zu erkennen und zu behandeln. Darüber hinaus erhalten Sie über Ihre AOK Unterstützung und hilfreiche Informationen. Eventuell ist es auch möglich, dass Sie an einer Schulung teilnehmen. So erlangen Sie noch mehr Wissen.

Es lässt sich einiges tun, um Ihre Knochen zu unterstützen: auch durch bestimmte Lebensmittel wie kalziumreichen harten Käse oder Mineralwasser.

die Knochen. Dieser fällt weg, wenn der Östrogenspiegel in den Wechseljahren sinkt. Bei Männern hat das männliche Sexualhormon Testosteron eine ähnliche Schutzwirkung auf die Knochen. Jedoch sinkt der Testosteronspiegel bei Männern im Vergleich zum Östrogen bei Frauen mit dem Alter deutlich langsamer.

Für Angehörige mitdenken

Wichtig für Sie und Ihre Angehörigen ist es, zu wissen: Eine Osteoporose wird nicht direkt vererbt. Dennoch ist die Knochendichte durch genetische Faktoren beeinflusst. Osteoporose tritt also in manchen Familien öfter auf. Haben bereits nahe Verwandte von Ihnen die Erkrankung, sollten Sie das Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin mitteilen. Denn eine familiäre Veranlagung kann für die Behandlung wichtig sein. Sensibilisieren Sie Ihre Familienangehörigen für die Erkrankung. So können diese aufmerksamer für mögliche Krankheitszeichen und einen knochengesunden Lebensstil sein.

Positiv wirkt sich aus:

- Sich viel zu bewegen
- Sich ausgewogen zu ernähren
- Kein Über- oder Untergewicht zu haben
- Nicht zu rauchen
- Möglichst keinen Alkohol zu trinken

WEBTIPPS

Mehr über AOK-Curaplan Osteoporose unter:
→ aok.de/curaplan > Osteoporose

In der AOK-Broschüre „Knochen wirksam schützen" finden Sie viele hilfreiche Tipps für den Alltag mit Osteoporose:
→ aok.de/pk/osteo-info

Fotos: iStock.com/Wavebreakmedia/Azure-Dragon/domin_domin; Illustrationen: AOK

Gemeinsam für mehr Gesundheit

Wer eine Osteoporose-Selbsthilfegruppe besucht, lernt viel über die Erkrankung und kann neue Zuversicht finden – Sie helfen sich wie auch anderen.

Mitglieder einer Selbsthilfegruppe unterstützen sich in vielen Fragen – auch zum Alltag mit einer Osteoporose.

Es kann hilfreich sein, sich eine Selbsthilfegruppe zu suchen. Hier können Sie sich mit anderen Betroffenen über medizinische Aspekte sowie viele weitere Themen rund um Ihre Erkrankung austauschen und sind damit nicht allein. Darüber hinaus berät und unterstützt Sie Ihr behandelnder Arzt oder Ihre Ärztin im Rahmen des Disease-Management-Programms (DMP) AOK-Curaplan Osteoporose.

Geben und Nehmen

Wer sich in einer Selbsthilfegruppe engagiert, findet Unterstützung und kann selbst zum wertvollen Wissensträger für andere werden. Teilnehmende erhalten praktische Tipps, wie sie mit der Osteoporose im Alltag klarkommen oder teilen ihre Sorgen. Das macht Mut, stärkt ihre psychische Gesundheit und schafft ein Miteinander.

Lernen, aktiv sein, Übungen

Die dort besprochenen Themen sind vielfältig: Dazu gehören Therapien, Medikamente, der Umgang mit eventuellen Schmerzen, Ernährung, Bewegung und wie sich Stürze vermeiden lassen. Aber auch Fragen rund um soziale und familiäre Belastungen lassen sich offen diskutieren. Manche Gruppen laden Expertinnen und Experten zu Fachvorträgen ein. Zuweilen gibt es eventuell gemeinsame Aktivitäten oder praktische Übungen wie angeleitetes Funktionstraining.

Treffen vor Ort oder online

Teilnehmen lässt sich in Präsenz oder über das Internet. Letzteres ist gut für Menschen, die mobil eingeschränkt sind oder weiter entfernt von der nächsten Selbsthilfegruppe wohnen. Viele Gruppen werden von lokalen Vereinen oder Verbänden organisiert. Die AOK kann Ihnen unter Umständen bei der Suche nach einer Gruppe in Ihrer Region Rat geben. Außerdem unterstützt die AOK bei der Gründung einer Selbsthilfegruppe, etwa wenn Sie selbst eine Gruppe gründen wollen, weil es keine in Ihrer Nähe gibt.

WEBTIPP

Eine Übersicht mit regionalen Osteoporose-Selbsthilfegruppen finden Sie über den Osteoporose Selbsthilfegruppen Dachverband unter:

→ osd-ev.org
> Selbsthilfe
> Selbsthilfegruppe finden

WIEDER MEHR LEBENSQUALITÄT

Die AOK Bayern bietet ihren weiblichen Versicherten mit FEMNA Care ein kostenfreies, digitales Programm bei Beschwerden durch Endometriose oder während der Wechseljahre. Neben Tipps für den Alltag erhalten Sie eine ganzheitliche, persönliche Beratung durch Expertinnen zu den Themen Ernährung, Bewegung und psychische Gesundheit.

→ aok.de/bayern/femna

Foto: iStock.com/FatCamera

26.0006_3

Impressum

Das **AOK-GesundheitsMagazin** *Osteoporose*

Herausgeber: AOK Bayern – Die Gesundheitskasse, Geschäftsbereich Marke und Kundenerlebnis, 90443 Nürnberg, **aok.de/bayern**

Redaktion: AOK Medien GmbH, Rosenthaler Straße 31, 10178 Berlin; Telefon: 030 22011-0; **Chefredaktion:** Katja Winckler; **Redaktion:** Pauline Hahn; **Grafik:** Simone Voßwinkel; **Verantwortlich für Regionales:** AOK Bayern

Verlag: AOK Medien GmbH, Lilienthalstraße 1–3, 53424 Remagen, Telefon: 02642 931-0; **Niederlassung Berlin:** Rosenthaler Straße 31, 10178 Berlin, Telefon: 030 22011-0; info@aok-medien.de, **aok-medien.de**; **Geschäftsführer:** Frank Schmidt, Thomas Reiner; AG Koblenz HRB 13100; W-IdNr.: DE122263947-00001

Druck: ADV Schoder GmbH, Augsburg, **adv-schoder.de**; **Papier:** Steinbeis Silk, hergestellt aus 100 % Altpapier, zertifiziert mit dem „Blauen Umweltengel"

Urheberrecht: Nachdruck, Vervielfältigung oder digitale Weiterverarbeitung nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags. Gemäß § 13 SGB I sind die Sozialversicherungsträger verpflichtet, die Bevölkerung im Rahmen ihrer Zuständigkeit aufzuklären. Informationen zum Datenschutz finden Sie unter **aok.de/bayern/datenschutzrechte** oder in der AOK-Geschäftsstelle.

3/2026/10.08.2026

Eine gute Entscheidung

Die Teilnahme an AOK-Curaplan Osteoporose. Weitere Informationen erhalten Sie auf **aok.de/curaplan** oder telefonisch unter **0800 033 6704**

AOK-Curaplan