

Pressemitteilung

AOK-Analyse: Über 200.000 Niedersachsen an Osteoporose erkrankt

Frauen fünf Mal häufiger betroffen als Männer

Hannover, 16.10.2025

Die Knochen verlieren an Stabilität, das Risiko für Brüche steigt – Osteoporose ist eine Volkskrankheit, die vor allem Frauen betrifft. 203.900 Personen ab 35 Jahren hatten 2023 eine Osteoporose-Diagnose vorliegen – davon 170.800 weiblich und 33.000 männlich. Das zeigt der aktuelle [„Gesundheitsatlas Deutschland“](#), des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WIdO) zum Welt-Osteoporose-Tag am 20. Oktober. Die Auswertung des WIdO zeigt seit 2017 (225.000 Personen mit Osteoporose-Diagnose) einen rückläufigen Trend. Die meisten Betroffenen in Niedersachsen waren mit 5,36 Prozent in Salzgitter zu verzeichnen, während in Oldenburg nur 3,14 Prozent der Bevölkerung die Diagnose Osteoporose erhielten. Osteoporose stellt für Frauen, insbesondere nach den Wechseljahren, ein großes gesundheitliches Problem dar und gehört zu den häufigsten Muskel-Skelett-Erkrankungen in Deutschland.

Dass Frauen deutlich häufiger an Osteoporose erkranken, steht in engem Zusammenhang mit den hormonellen Veränderungen nach der Menopause. Östrogen hat einen schützenden Effekt auf den Knochen, der wegfällt, wenn sich der Hormonspiegel in den Wechseljahren verringert. Bei Männern hat Testosteron eine ähnliche Wirkung auf den Knochen, jedoch sinken die Testosteronspiegel bei Männern mit dem Alter im Vergleich zum Östrogen bei Frauen deutlich langsamer. Daher zeigt sich mit steigendem Alter auch eine zunehmende Differenz in den Osteoporose-Prävalenzen zwischen Männern und Frauen.

Unter jüngeren Patientinnen und Patienten kommt Osteoporose sehr selten vor. So liegt bei weniger als 0,2 Prozent der 35- bis 39-jährigen Niedersachsen eine Osteoporose-Diagnose vor. Anschließend zeigt sich ein deutlicher Anstieg mit zunehmendem Alter. Frauen sind in allen Altersgruppen deutlich häufiger betroffen als Männer. Unter den Patientinnen und Patienten über 90 Jahre sind Frauen mit 28,27 Prozent viermal häufiger betroffen als Männer (7,34 Prozent).

Da Osteoporose ein schleichender Prozess ist, der gerade zu Beginn keine Beschwerden verursacht, geht man zudem von einer relativ hohen Dunkelziffer aus.

Osteoporose: Was ist das?

Bei der Osteoporose handelt es sich um eine Knochenerkrankung, die durch eine verringerte Knochenmasse und strukturelle Veränderungen des Knochengewebes gekennzeichnet ist, sodass die Knochen ihre Stabilität verlieren. Dadurch kommt es zu einem erhöhten Risiko für Knochenbrüche. In der Regel treten diese Veränderungen generalisiert – also im ganzen Körper – auf, jedoch kann es in seltenen Fällen auch zu ausschließlich lokalisierten Veränderungen der Knochen kommen. Eine Reihe von Faktoren haben dabei einen Einfluss. So kann zum Beispiel ein Calcium- oder Vitamin-D-Mangel dazu führen, dass Knochensubstanz abgebaut wird und sich die Mikrostruktur des Knochens verändert. Aber auch die Einnahme bestimmter Medikamente, insbesondere von Glukokortikoiden (umgangssprachlich Kortison), kann die Entstehung einer Osteoporose begünstigen.

Weiterführende Informationen für Betroffene von Osteoporose sind unter nachfolgendem Link zu finden: [Osteoporose: Ursachen, Symptome, Therapie](#)

Hinweis für die Redaktionen:

Zur Ermittlung von Personen mit Osteoporose werden für die Auswertungen im „[Gesundheitsatlas Deutschland](#)“ Patientinnen und Patienten mit ärztlich dokumentierten Diagnosen aus dem ambulanten und stationären Bereich erfasst. Als Erkrankung gilt, wenn die Krankheit im zurückliegenden Jahr dokumentiert wurde (1-Jahres-Prävalenz). Es werden nur Personen ab einem Alter von 35 Jahren berücksichtigt.

Über die AOK Niedersachsen

Die AOK ist die größte Krankenversicherung in Niedersachsen (Marktanteil 39,8 Prozent). Über 3 Millionen Versicherte können sich auf den Schutz einer starken Gemeinschaft verlassen. Zwischen Nordsee und Harz ist die Gesundheitskasse an über 100 Standorten vertreten. Die AOK beschäftigt landesweit rund 7.200 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Der Haushaltsetat beträgt in der Kranken- und Pflegeversicherung rund 17,5 Milliarden Euro.