

Pressemitteilung

Osteoporose: Niedrigste Erkrankungsrate in Hamburg

Hamburg, 13.10.2025

Neuer AOK-Gesundheitsatlas zeigt: 2,9 Prozent der Menschen in der Hansestadt sind an Osteoporose erkrankt. Seniorinnen ab 90 Jahren sind besonders häufig von der Knochenerkrankung betroffen, bei der die Knochen porös und instabil werden, wodurch das Risiko von Knochenbrüchen steigt.

Im Jahr 2023 waren in Hamburg 32.500 Menschen (2,9 Prozent) ab dem 35. Lebensjahr von Osteoporose betroffen. Hamburg liegt somit unter dem bundesweiten Durchschnitt von 4,0 Prozent und weist die niedrigste Prävalenz unter allen Bundesländern auf. Das zeigt der aktuelle „Gesundheitsatlas Osteoporose“, den das Wissenschaftliche Institut der AOK (WIdO) veröffentlicht hat.

Bundesweit waren 2,15 Millionen Menschen ab 35 Jahren im Jahr 2023 an Osteoporose erkrankt. Die Krankheitshäufigkeit ist in den vergangenen Jahren kontinuierlich gesunken – von 4,6 Prozent im Jahr 2017 auf 4,0 Prozent im Jahr 2023. Hamburg bildet dabei das positive Schlusslicht mit 2,9 Prozent Betroffenen.

Frauen sind häufiger betroffen

Laut der Analyse des Gesundheitsatlas kommt Osteoporose bei jüngeren Menschen sehr selten vor: Unter den 35- bis 49-Jährigen ist weniger als ein Prozent der Bevölkerung betroffen. Mit zunehmendem Alter nimmt die Krankheitshäufigkeit jedoch erheblich zu. Unter den 32.500 Patientinnen und Patienten mit Osteoporose in Hamburg findet man den größten Anteil an Betroffenen sowohl bei Frauen als auch bei Männern in der Altersgruppe von 80 bis 84 Jahren: Hier zeigt sich bei den Frauen eine Prävalenz von 16,52 Prozent, bei den Männern eine Prävalenz von 4,19 Prozent.

Frauen sind in allen Altersgruppen deutlich häufiger betroffen als Männer, denn Osteoporose stellt für Frauen, insbesondere nach den Wechseljahren, ein

großes gesundheitliches Problem dar und gehört zu den häufigsten Muskel-Skelett-Erkrankungen in Deutschland. In Hamburg sind 1 Prozent der Männer und 4,66 Prozent der Frauen an Osteoporose erkrankt. Die Prävalenzwerte in Hamburg erreichen ihren Höhepunkt in der Altersklasse ab 90 Jahre, bei Frauen mit 25,4 Prozent, bei Männern mit 7,1 Prozent. Die höhere Krankheitshäufigkeit bei Frauen lässt sich mit den hormonellen Veränderungen in den Wechseljahren begründen. Der niedrige Östrogenspiegel führt dazu, dass vermehrt Knochen-Substanz abgebaut wird.

„Osteoporose gehört zu den häufigsten, aber zugleich am meist unterschätzten Erkrankungen bei Frauen,“ sagt Sabine Deutscher, Vorstandsmitglied der AOK Rheinland/Hamburg. „Mit gezielter Prävention und einer frühzeitigen Diagnostik können wir Frakturen vermeiden und die Lebensqualität vieler Frauen erhalten. Regelmäßige Bewegung, ausgewogene Ernährung und Vorsorgeuntersuchungen sind gute Mittel, um aktiv entgegenzuwirken und die eigene Gesundheit nachhaltig zu stärken.“

Prävention durch Verzicht auf Rauchen

Osteoporose ist eine multifaktorielle Erkrankung, da sie durch ein komplexes Zusammenspiel verschiedener Faktoren entsteht, die das Knochenwachstum und den Knochenumbau beeinflussen. Der Gesundheitsatlas zeigt unter anderem den Zusammenhang zwischen der Häufigkeit von Osteoporose und regionalen Unterschieden im Rauchverhalten. Es wird deutlich, dass Osteoporose in Regionen mit einem hohen Anteil an Raucherinnen und Rauchern häufiger vorkommt (4,6 Prozent) als in Regionen, in denen weniger Raucherinnen und Raucher leben (3,6 Prozent). Das erhöhte Risiko für Raucherinnen und Raucher, an Osteoporose zu erkranken, ist auf den schädlichen Einfluss des Rauchens auf den Knochenstoffwechsel zurückzuführen.

Ausreichend Bewegung schützt vor Osteoporose

Die Knochendichte wird maßgeblich durch körperliche Aktivität bestimmt. Daher spielt Bewegung eine wichtige Rolle zur Prävention von Osteoporose. Ausreichend Bewegung ist schon in jungen Lebensjahren wichtig, um zwischen dem 20. und dem 30. Lebensjahr eine möglichst hohe maximale Knochendichte zu erreichen. Aber auch körperliche Aktivität im höheren Lebensalter ist für Betroffene relevant, denn neben der Knochendichte werden auch Beweglichkeit und die Muskelmasse durch Bewegung positiv beeinflusst. Das wiederum kann einen großen Effekt auf das Sturzrisiko und damit auf das Risiko für Knochenbrüche haben.

Angebote der AOK

Patientinnen und Patienten können sich in Hamburg in einem strukturierten Behandlungsprogramm (Disease-Management-Programm, DMP) leitliniengerecht versorgen lassen. Die Teilnahme am DMP gewährleistet eine kontinuierliche Behandlung nach anerkannten evidenzbasierten Regeln, regelmäßige Kontrolluntersuchungen und einer differenzierten individualisierten Therapieplanung.

Des Weiteren stehen Patientinnen und Patienten mit Osteoporose auf der Website der [AOK](#) viele Informationen zur Verfügung. Das Angebot beinhaltet Hintergrundinformationen sowie Hinweise auf Präventionsmaßnahmen.

Ein weiteres Informationsangebot beschäftigt sich explizit mit der [Sturzprophylaxe](#). Dabei werden Übungen für Balance und Kraft erläutert, Hinweise für ein sicheres Wohnumfeld mit geringer Sturzgefahr gegeben und weitere Verhaltensmaßnahmen empfohlen, um Stürze im Alter zu verhindern.

[AOK Gesundheitsatlas Deutschland](#)