

## Pressemitteilung

# Osteoporose: Knapp 230.000 Menschen sind im Rheinland betroffen

Düsseldorf, 13.10.2025

**Neuer AOK-Gesundheitsatlas zeigt: 3,8 Prozent der Menschen sind im Rheinland an Osteoporose erkrankt. Seniorinnen ab 90 Jahren sind besonders häufig von der Erkrankung betroffen, bei der die Knochen porös und instabil werden, wodurch das Risiko von Knochenbrüchen steigt.**

Im Jahr 2023 waren im Rheinland 229.000 Menschen (3,8 Prozent) ab dem 35. Lebensjahr von Osteoporose betroffen. Der höchste Anteil innerhalb der Region findet sich mit 5,0 Prozent in Remscheid. Am wenigsten betroffen ist Düsseldorf: Dort liegt die Krankheitshäufigkeit in der Bevölkerung bei 2,9 Prozent. Im Vergleich mit den anderen Metropolen Deutschlands weist Düsseldorf den niedrigsten Wert auf, teilt sich diesen Platz allerdings mit Frankfurt am Main und Hamburg. Die weiteren Metropolen der Region – Köln, Duisburg und Essen – finden sich im bundesweiten Vergleich im Mittelfeld. So sind in Köln 3,5 Prozent und in Duisburg 3,8 Prozent betroffen. Essen weist mit 4,1 Prozent den höchsten Wert 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 knapp 230.000 Patientinnen und Patienten mit Osteoporose im Rheinland 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 Rheinländerinnen eine Prävalenz von 19,02 Prozent, bei den männlichen Bewohnern der Region eine Prävalenz von 4,20 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. Im Rheinland sind 1,23 Prozent der Männer und 6,02 Prozent der Frauen an Osteoporose erkrankt. Die Prävalenzwerte im Rheinland erreichen ihren Höhepunkt in der Altersklasse ab 90 Jahre, bei Frauen sind es 26,39 Prozent, bei Männern 6,83 Prozent. Die höhere Krankheitshäufigkeit bei Frauen lässt sich mit den hormonellen Veränderungen in den Wechseljahren begründen. Der niedrige Östrogenspiegel führt dazu, dass vermehrt Knochensubstanz abgebaut wird.

„Jede vermeidbare Fraktur infolge von Osteoporose bedeutet nicht nur weniger medizinische Eingriffe, sondern vor allem mehr Selbstbestimmung und Lebensqualität für betroffene Frauen“, sagt Sabine Deutscher, Vorstandsmitglied der AOK Rheinland/Hamburg. „Osteoporose ist kein feststehendes Schicksal. Wer schon in jungen Jahren auf ausreichend Bewegung und einen gesunden Lebensstil achtet, kann das Risiko für Knochenbrüche deutlich senken und die Basis für ein aktives, gesundes Leben bis ins hohe Alter schaffen.“

### **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 einen 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 das Risiko für Knochenbrüche haben.

### Angebote der AOK

Patientinnen und Patienten können sich im Rheinland 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 eine 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](#)