Osteoporose beginnt, bevor der Knochen bricht

Datum	15.10.2026
Subjekt	Sana Kliniken
Region	Německo
Kategorie	Společnost a životní styl, Zdravotnictví a nemocnice, Věda a výzkum

SKN-Experte: Erkrankung wird nicht erst im hohen Alter zum Problem.

- Welt-Osteoporose-Tag am 20. Oktober 2026: Sana Kliniken Niederlausitz rücken Erkrankung in Fokus
- Neurochirurg Dr. Steffen Sola über Warnzeichen und Behandlungsmöglichkeiten
- Knochengesundheit als Lebensaufgabe: So bleiben Stabilität und Belastbarkeit erhalten

Unsere Knochen tragen uns ein Leben lang. Doch wenn ihre Stabilität und Belastbarkeit schwinden, wird das zum Problem. Anlässlich des Welt-Osteoporose-Tages am 20. Oktober appelliert Dr. Steffen Sola, Wirbelsäulen-Experte der Sana Kliniken Niederlausitz: Knochengesundheit ist eine Lebensaufgabe. Der Neurochirurg erklärt, was jeder vorbeugend für starke Knochen tun kann, welche Verletzungen bei Osteoporose besonders häufig auftreten und wie moderne Medizin helfen kann.

Viele Menschen denken bei Osteoporose in erster Linie an eine Erkrankung, die erst im hohen Alter zum Problem wird. Doch die Weichen stellt jeder schon in frühester Jugend. „Die Grundlagen für gesunde Knochen bilden wir im Grunde unser ganzes Leben lang. Entscheidend sind vor allem die jungen Jahre, denn der Knochenaufbau läuft etwa bis zum 30. Lebensjahr. Danach beginnt der Abbau – und je weniger Substanz vorhanden ist, desto schneller verlieren die Knochen an Dichte“, betont Dr. Steffen Sola. Der Facharzt leitet den Bereich Neurotraumatologie, Neurochirurgie und Wirbelsäulenchirurgie in den Sana Klinken Niederlausitz und behandelt im Krankenhaus Senftenberg auch zahlreiche Patienten mit osteoporosebedingten Verletzungen.

Dr. Steffen Sola, Wirbelsäulen-Experte der Sana Kliniken Niederlausitz, erklärt, warum Osteoporose frühzeitig erkannt werden sollte und wie gesunde Knochen durch gezielte Vorbeugung und moderne Behandlung gestärkt werden können.

Warnzeichen erst spät sichtbar

„Typische Frühwarnzeichen gibt es bei Osteoporose leider nicht. Denn wenn die Körpergröße abnimmt, Wirbel schrumpfen oder sich die Körperstatur verändert und sich beispielsweise ein Rundrücken bildet, ist es meistens schon zu spät“, erklärt der Neurochirurg. Mit einer Messung der Knochendichte können Experten Osteoporose präzise diagnostizieren oder sicher ausschließen. Je geringer die Dichte, desto höher ist die Anfälligkeit für Frakturen. „Besonders häufig sind Wirbelbrüche. Bei Betroffenen reicht es oft schon aus, wenn sie sich normal nach unten beugen oder etwas relativ Leichtes anheben wollen“, schildert Dr. Steffen Sola. Auch Frakturen im Oberschenkelhals, am Handgelenk oder Oberarm sind keine Seltenheit.

Spezialzement für Stabilität

In der Senftenberger Klinik behandeln Mediziner solche osteoporosebedingten Verletzungen üblicherweise mit einem speziellen Zement, der die Knochen wieder stabilisiert oder dafür sorgt, dass Implantate sicher fixiert werden können. „Wenn Osteoporose frühzeitig festgestellt wird, kann man solchen Knochenzement auch vorsorglich zum Wiederaufrichten der Wirbelsäule über einen feinen Nadelzugang in den Wirbelkörper spritzen“, beschreibt der Experte eine Behandlungsmöglichkeit.

Osteoporose kann die Knochen anfälliger für Brüche machen. Eine frühzeitige Diagnose, individuell abgestimmte Behandlung und gesunde Lebensweise können dazu beitragen, die Knochengesundheit bestmöglich zu unterstützen.

Tipps für gesunde Knochen

Wenn Osteoporose festgestellt wird, bevor ein Knochen bricht, können medikamentöse Therapien dazu beitragen, den Abbau zu bremsen. „Parallel sind eine ausgewogene, gemüsereiche Ernährung ebenso wichtig wie Bewegung. Ideal sind Krafttraining, Mannschaftssportarten und Sportarten mit einer Stoßbelastung“, erklärt der Experte, was Knochen stark macht. Phosphathaltige Cola-Getränke und Alkohol sollten Lausitzer hingegen meiden. „Ganz besonders entscheidend ist der Verzicht aufs Rauchen. Wir behandeln in der Klinik teilweise 30-jährige Patientinnen, die schon Osteoporose aufgrund starken Nikotinkonsums haben“, warnt Dr. Steffen Sola. Normalerweise wird Osteoporose erst in höherem Alter, mit den Wechseljahren, für Frauen ein akutes Problem. Sie sind ohnehin deutlich häufiger betroffen als Männer. „Etwa 20 bis 25 Prozent der Frauen bekommen Osteoporose, bei den Männern sind es nur rund fünf Prozent“, verweist der Neurochirurg auf die Statistik. Sein Rat: „Für die Gesundheit unserer Knochen müssen wir ein Leben lang etwas tun – sowohl vorbeugend als auch bei der Diagnose Osteoporose. Das A und O für starke Knochen sind und bleiben eine gesunde Ernährung und regelmäßige, moderate Bewegung.“

https://www.sana.de/newsroom/osteoporose-beginnt-bevor-der-knochen-bricht