

13.10.2011 - 14:16 Uhr

## Welt-Osteoporose-Tag: In drei Schritten zu unzerbrechlichen Knochen

Schweiz (ots) -

Zum diesjährigen Welt-Osteoporose-Tag (20. Oktober), gibt die International Osteoporosis Foundation (IOF) einen 24-seitigen Bericht heraus, in dem eine Drei-Schritte-Strategie für gesunde Knochen und starke Muskeln vorgestellt wird.

Die Multimedia News Release (MNR) kann unter dem folgenden Link aufgerufen werden:

<http://multivu.prnewswire.com/mnr/prne/iof/52143/>

Frau Professor Heike Bischoff-Ferrari, Leiterin des Zentrums Alter und Mobilität der Universität Zürich/Stadthospital Waid und Verfasserin des Berichts: "Kurz gesagt: Egal wie alt Sie sind, sie können immer etwas für die Gesundheit Ihrer Knochen tun, indem Sie drei grundlegende Schritte befolgen."

"Zuerst einmal müssen Sie für eine ausreichende Aufnahme von Vitamin D sorgen. Zweitens sollte Ihre Ernährung genügend Kalzium und Eiweiß enthalten. Und schließlich sollten Sie täglich auf gewichtsorientierte Übungen und muskelstärkende körperliche Betätigung achten."

Sie betonte, dass diese drei Elemente nur in Kombination ihre volle Wirkung entfalten. "Die positiven Auswirkungen von gesunder Ernährung und ausreichend Vitamin D verstärken den Effekt der körperlichen Betätigung und umgekehrt", so Frau Prof. Bischoff-Ferrari.

Der Bericht befasst sich mit dem wichtigen Thema Stürze und sturzbedingte Knochenbrüche bei Senioren. Zusätzlich merkt der Bericht Folgendes an:

- Eine ausreichende Kalzium- und Eiweißzufuhr wird am besten durch eine ausgewogene Ernährung gewährleistet, die Milchprodukte, Nüsse, Bohnen und bestimmte kalziumreiche Gemüse, Früchte und Mineralwässer beinhaltet. Milchprodukte liefern das meiste Kalzium und enthalten zudem Eiweiß.
- Senioren, die weniger Eiweiß zu sich nehmen, sind anfälliger für Muskelschwäche, Sarkopenie (Muskelschwund) und Gebrechlichkeit - all dies erhöht das Risiko von Stürzen und Knochenbrüchen.
- Vitamin D wird unter Sonneneinwirkung von der Haut produziert. In der Nahrung kommt Vitamin D eher selten vor, kleine Mengen finden sich hauptsächlich in fettem Fisch und Eiern.
- Wie der weltweit stark verbreitete Vitamin D-Mangel zeigt, erhalten die meisten Menschen nicht ausreichend Vitamin D allein durch das Sonnenlicht. Dies hat folgende Gründe: wenig Sonnenschein in den Wintermonaten in Breitengraden über und unter 33°, Bewölkung und Luftverschmutzung, Verwendung von Sonnenschutzmitteln, Kleidung, die den Großteil des Körpers verhüllt sowie die allgemeine Tendenz von Jung und Alt, sich hauptsächlich in geschlossenen Räumen aufzuhalten.
- Die Vitamin-D-Produktion der Haut nimmt mit dem Alter ab, was zur Folge hat, dass Senioren viermal weniger Vitamin D produzieren als jüngere Erwachsene.
- Man hat herausgefunden, dass eine ergänzende Zufuhr von Vitamin D bei Senioren das Risiko von Stürzen und Knochenbrüchen um etwa 20% verringert. IOF empfiehlt allen Risikogruppen und Menschen über 60 eine Vitamin-D-Zufuhr von 800 bis 1000 IU (20-25 Mikrogramm) pro Tag.
- Tägliche körperliche Ertüchtigung ist in jedem Alter unverzichtbar für starke Knochen und Muskeln.
- Die besten Übungen sind gewichtsorientierte Aktivitäten wie Laufen, Treppensteigen, Springen oder zügiges Gehen sowie muskelstärkende Übungen wie z.B. Gewichtheben.
- Gewichtsorientierte Trainingsprogramme zur Verbesserung der Gehgeschwindigkeit, der Muskelstärke und des Gleichgewichts von Senioren können sich in 20-50% weniger Stürzen niederschlagen.
- Rauchen, übermäßiger Alkoholkonsum und Untergewicht (Body Mass Index unter 19) beeinträchtigen nachweislich die Gesundheit der Knochen.

Professor Cyrus Cooper, Vorsitzender des Komitees wissenschaftlicher Berater der IOF: "Die Gesundheit der Knochen ist in jeder Lebensphase wichtig. Ich rate jedem dringlich dazu, die Empfehlungen des Berichts zu befolgen. Genügend Kalzium und Eiweiß, Vitamin D und tägliche Bewegung sind die drei wichtigsten Zutaten, um in der Kindheit und Jugend für eine bestmögliche Entwicklung und ein gesundes Wachstum der Knochen zu sorgen."

"Bei Erwachsenen tragen sie zum Erhalt und zur Verbesserung der Knochenmasse und der Muskelkraft bei. Trainingsprogramme

für Senioren sollten insbesondere muskelstärkende und Gleichgewichtsübungen beinhalten. Zusammen mit einer ausreichenden Eiweißaufnahme und ergänzender Vitamin-D-Zufuhr hat sich das als sehr erfolgreich zur Verringerung von Stürzen und daraus resultierender Knochenbrüche erwiesen.

Weitere Informationen zum Welt-Osteoporose-Tag und den Bericht "In drei Schritten zu unzerbrechlichen Knochen: Vitamin D, Kalzium und Bewegung" zum Download finden Sie auf [www.worldosteoporosisday.org](http://www.worldosteoporosisday.org)

Über die IOF

Die International Osteoporosis Foundation (IOF) ist eine gemeinnützige Nichtregierungsorganisation, die sich dem weltweiten Kampf gegen Osteoporose - auch als "stille Epidemie" bekannt - verschrieben hat. Die Mitglieder der IOF - wissenschaftliche Forschungsausschüsse, Patienten-, Ärzte- und Forschungsgesellschaften sowie Branchenvertreter aus aller Welt - verbindet die gemeinsame Vision einer Welt ohne durch Osteoporose verursachte Knochenbrüche. In der IOF sind derzeit 199 Gesellschaften aus 93 Ländern vertreten. <http://www.iofbonehealth.org>

Kontakt:

Caleb Starrenburg  
Communications Coordinator  
International Osteoporosis Foundation  
E-Mail: [cstarrenburg@iofbonehealth.org](mailto:cstarrenburg@iofbonehealth.org)  
Tel.: +41/22'994'01'04

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100021616/100705769> abgerufen werden.