

20.10.2011 - 07:00 Uhr

## **Welt-Osteoporose-Tag: Ihren Knochen zuliebe**

Schweiz (ots) -

Zum diesjährigen Welt-Osteoporose-Tag (20. Oktober) rufen die International Osteoporosis Foundation (IOF) und die 200 in ihr vertretenen Patienten- sowie medizinischen Fachgesellschaften die Öffentlichkeit und Gesundheitsexperten auf der ganzen Welt dazu auf, sich für gesunde Knochen und die Vorbeugung von Osteoporose einzusetzen. Die weltweit in über sechs Sprachen gestartete Kampagne fordert Menschen aller Altersgruppen dazu auf, drei grundlegende Schritte zu befolgen, um eine solide Grundlage für gesunde Knochen und Muskeln zu schaffen:

1. Stellen Sie eine ausreichende Aufnahme von Vitamin D sicher (durch Sonnenlicht in gesundem Maße, Ernährung und, wenn nötig, Nahrungsergänzungsmittel, insbesondere wenn Sie über 60 sind)
2. Achten Sie auf eine kalzium- und eiweißreiche Ernährung
3. Bleiben Sie fit durch tägliche gewichtsorientierte und muskelstärkende körperliche Aktivitäten

Bitte beachten Sie die Weltosteoporosetag Multimediapressemitteilung, die zusätzliche Information, Video und Abbildungen einschliesst: <http://multivu.prnewswire.com/mnr/prne/iof/52143/>

Osteoporose wird oft als "stille Krankheit" bezeichnet, da sie nur wenige Symptome hat. Wenn die Krankheit nicht behandelt wird, wird das Skelett jedoch immer schwächer und zerbrechlicher, wobei für die Patienten ein ernstes Risiko für Knochenbrüche besteht, die den Körper schwächen.

Weltweit ist mindestens jede dritte Frau und jeder fünfte Mann im Alter von über 50 Jahren von durch schwache Knochen verursachten Frakturen betroffen. Die Knochenbrüche führen zu Schmerzen, Schwächung und zu einem Verlust der Lebensqualität. Einer von drei Senioren mit Hüftknochenfraktur ist körperlich beeinträchtigt und im Alltag auf Hilfe angewiesen. Mindestens einer von fünf stirbt innerhalb eines Jahres nach der Fraktur. Die Folgen vertebraler (Wirbelsäulen-) Frakturen können extreme Schmerzen, kurz- oder langfristige Behinderung, ein Witwenbuckel und ein erheblicher Verlust an Lebensqualität sein. Ohne Behandlung ist das Risiko erneuter Frakturen hoch.

Der Welt-Osteoporose-Tag ist ein guter Anlass, die Gemeinschaft daran zu erinnern, wie wichtig gesunde Knochen sind. Die Vorbeugung von Osteoporose und Knochenbrüchen muss für uns alle Priorität haben. Besuchen Sie [www.worldosteoporosisday.org](http://www.worldosteoporosisday.org), um sich an der weltweiten Kampagne "Unzerbrechliche Umarmung" zu beteiligen und live die Veranstaltungen zum Welt-Osteoporose-Tag in aller Welt mitzuerfolgen, die um 2.06 Uhr Ortszeit (die 206 Knochen des menschlichen Körpers) übertragen werden. Zudem sind mehrsprachige Materialien, darunter Poster, Informationsblätter und der Bericht "In drei Schritten zu unzerbrechlichen Knochen: Vitamin D, Kalzium und Bewegung" erhältlich. Weitere Informationen erteilt die International Osteoporosis Foundation unter [info@iofbonehealth.org](mailto:info@iofbonehealth.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. [www.iofbonehealth.org](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/100021616/100706198> abgerufen werden.