

17.10.2013 - 09:00 Uhr

## Frauen durch Osteoporose und lebensbedrohliche Knochenbrüche stark gefährdet

Schweiz (ots) -

Am Welt-Osteoporose-Tag, dem 20. Oktober, ruft die International Osteoporosis Foundation (IOF) Frauen auf, sich aktiv für ihre Knochengesundheit einzusetzen. Osteoporosebedingte Knochenbrüche gehen häufig mit Schmerzen, Immobilität und Verlust der Lebensqualität sowie vorzeitigen Tod einher. Bei Frauen über 45 Jahren ist Osteoporose für mehr Krankenhausaufenthaltstage verantwortlich als viele andere Erkrankungen, darunter Diabetes, Herzinfarkt und Brustkrebs. Zum Glück können Frauen, die sich frühzeitig über ihr Risiko informiert haben, Massnahmen ergreifen, die der Osteoporose vorbeugen und diese unter Kontrolle halten.

Weltweit sind Schätzungen zufolge 200 Millionen Frauen von Osteoporose betroffen - eine Erkrankung, die den Knochen schwächt und dadurch Knochenbrüche begünstigt - und mit zunehmender Alterung der Bevölkerung steht ein dramatischer Anstieg dieser Zahl bevor. Wird nichts unternommen, leben zukünftige Generation zwar länger, doch die Lebensqualität bleibt auf der Strecke. Auch wenn Osteoporose bei Frauen jeden Alters auftreten kann, ist die Gefahr in den Wechseljahren bedingt durch einen schnellen Knochenschwund besonders gross.

Professor John A. Kanis, Präsident der IOF, kommentierte: "Osteoporose stellt eine ernst zu nehmende Gefahr für die Gesundheit der Frau dar: Weltweit erleidet jede dritte Frau über 50 Jahren einen osteoporosebedingten Knochenbruch. Leider sind sich viele Frauen ihres erhöhten Risikos nach Eintritt der Menopause nicht bewusst und so versäumen sie, vorbeugende Massnahmen zu ergreifen."

Die von der IOF empfohlenen fünf wichtigen Strategien zum Erhalt der Knochen- und Muskelstärke bei zunehmendem Alter sind:

1. Absolvieren Sie drei- bis viermal pro Woche ein Bewegungsprogramm von 30-40 Minuten. Achten Sie auf eine Mischung aus Widerstands- und Belastungstraining. Mit zunehmendem Alter kommt dem Widerstandstraining (z. B. mittels Gummibänder, Kraftgeräte) immer grössere Bedeutung zu.
2. Achten Sie auf eine knochengesunde Ernährung, die neben genügend Kalzium und Eiweiss auch genügend Früchte und Gemüse enthält, um den vermehrten Proteinbedarf auszugleichen. Achten Sie auch darauf, dass Sie genügend Vitamin D erhalten - durch Sonne, über die Nahrung oder ggf. durch Nahrungsergänzungsmittel.
3. Vermeiden Sie schlechte Gewohnheiten wie Rauchen und übermässigen Alkoholkonsum und halten Sie ein gesundes Körpergewicht. Untergewichtige Frauen haben im Vergleich zu Frauen mit einem normalen BMI ein grösseres Risiko.
4. Ermitteln Sie individuelle Faktoren, die Ihr persönliches Osteoporoserisiko erhöhen könnten. Zu den häufigen Risikofaktoren gehören eine frühe Menopause vor dem 45. Lebensjahr, die Einnahme von Glucocorticoiden, rheumatoide Arthritis, Erkrankungen, die mit einer Malabsorption einhergehen (z. B. Zöliakie oder Morbus Crohn), frühere Fraktur aufgrund erhöhter Knochenbrüchigkeit oder Osteoporose und Knochenbrüche in der Familie. Einen Online-Test zur Risikobestimmung finden Sie auf der IOF-Website unter [www.iofbonehealth.org](http://www.iofbonehealth.org)
5. Die Wechseljahre sind definitiv der Zeitpunkt, Ihren Arzt aufzusuchen und ihre Knochengesundheit bestimmen zu lassen. Bitten Sie Ihren Arzt, eine Fraktur-Risiko-Prüfung (z. B. FRAX) durchzuführen und unterziehen Sie sich ggf. einer Knochendichtemessung. Wird eine Behandlung angeordnet, achten Sie darauf, dass Sie diese einhalten.

"Frauen sind die Grundpfeiler ihrer Familien und Gemeinden. Ich appelliere an alle Frauen, die auf die Menopause zugehen, sich jetzt aktiv für ihre Knochengesundheit einzusetzen, damit sie sich noch lange Zeit einer guten Lebensqualität und ihrer Unabhängigkeit erfreuen können", so Judy Stenmark, CEO der IOF.

Den Medien-Kit finden Sie unter

[www.worldosteoporosisday.org/media-centre](http://www.worldosteoporosisday.org/media-centre)

Über den Welt-Osteoporose-Tag

Der Welt-Osteoporose-Tag findet jährlich am 20. Oktober unter der Leitung der IOF statt. Er soll weltweit auf Osteoporose und zugehörige Erkrankungen des Bewegungsapparats aufmerksam machen. Schliessen Sie sich der neuen Kampagne an, die starke Frauen würdigt. Nominieren Sie eine 'Woman of Steel' ('Stählerne Frau') und tragen Sie am Welt-Osteoporose-Tag weiss als Zeichen Ihrer Unterstützung. [www.worldosteoporosisday.org](http://www.worldosteoporosisday.org) ; [www.facebook.com/worldosteoporosisday](http://www.facebook.com/worldosteoporosisday) ; #womenofsteel

Im Jahr 2013 durch uneingeschränkte Aufklärungszuwendungen der Sponsoren Fonterra, Pfizer Consumer Healthcare, Amgen/GSK und Lilly gefördert

Kontakt:

Laura Misteli

T: +41 22 994 01 00

E-Mail: [info@iofbonehealth.org](mailto:info@iofbonehealth.org)

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100021616/100745491> abgerufen werden.