

20.10.2016 - 14:00 Uhr

## **IOF warnt davor, die Gefahren der Osteoporose zu unterschätzen**

Schweiz (ots) -

Zum heutigen Weltosteoporosetag rät die International Osteoporosis Foundation (IOF) allen Erwachsenen dringend dazu, sich über ihr Risiko einer Osteoporoseerkrankung klar zu werden - einer "stillen" Krankheit, die dazu führt, dass die Knochen mürbe werden und leicht brechen.

(Foto: <http://photos.prnewswire.com/prnh/20161014/428799-INFO> )

Menschen mit Osteoporose können schon durch leichte Erschütterungen oder einen Fall aus dem Stand heraus Knochenbrüche erleiden. Osteoporosebedingte Frakturen treten weltweit bei etwa jeder dritten Frau und jedem fünften Mann im Alter ab 50 Jahren auf - alle drei Sekunden kommt es zu einem Knochenbruch.

"Man kann gar nicht deutlich genug auf die Gefahr von Brüchen durch Osteoporose für die Lebensqualität und Unabhängigkeit im Alter hinweisen", warnte IOF-Präsident John A. Kanis. Innerhalb von einem Jahr nach einem Bruch des Hüftgelenks sind 33 % der Patienten auf häusliche Betreuung angewiesen und bis zu 24 % sterben an den Folgen. Bei Frauen über 45 führen osteoporotische Frakturen zu mehr Krankenhaustagen als zahlreiche andere Krankheiten - darunter Diabetes, Herzinfarkt und Brustkrebs.

Seien Sie sich über Ihre persönlichen Risikofaktoren im Klaren!

Ein Lebensstil, der die Knochen stärkt, ist die Grundlage für eine gute Knochengesundheit. Dazu gehören eine Ernährung, die reich ist an Kalzium, Proteinen und Vitaminen (vor allem genügend Vitamin D), regelmäßiges Gewichtheben und Muskeltraining sowie ein bestenfalls maßvoller Konsum von Tabakwaren und alkoholhaltigen Getränken.

Zahlreiche Risikofaktoren für Osteoporose unterliegen allerdings nicht der persönlichen Kontrolle. Dazu gehören das Vorkommen von Osteoporose/Knochenbrüchen bei den Eltern sowie bestimmte Krankheiten oder Medikamente, die die Knochengesundheit beeinträchtigen. So unterliegen beispielsweise Menschen mit Gelenkrheumatismus, Diabetes, chronisch obstruktiver Lungenerkrankung, Zöliakie oder entzündlicher Darmerkrankung einem höheren Risiko, ebenso wie Menschen, die mit Glukokortikoiden, einer Androgendeprivation oder Aromatasehemmern behandelt werden.

Der IOF Einminuten-Test zum Osteoporose-Risiko ist ein Hilfsmittel, um Sie auf mögliche Risikofaktoren aufmerksam zu machen. Darüber hinaus kann Ihr Arzt eine FRAX®-Bewertung ausführen, um Ihr Zehnjahres-Risiko für eine osteoporotische Fraktur zu ermitteln.

Professor Kanis merkte an: "Wenn bei Ihnen Risikofaktoren vorliegen, rate ich Ihnen dringend zu einer Untersuchung der Knochengesundheit und zu angemessenen Änderungen im Lebenswandel. Falls bei Ihnen ein hohes Risiko vorliegt, sollten Sie die entsprechenden Behandlungsoptionen für einen optimalen Schutz vor potenziell niederschmetternden und lebensbedrohlichen Knochenbrüchen in Erwägung ziehen.

Medienkontakt:

Catherine Laverty, IOF. +41 79 8745208, [claverty@iofbonehealth.org](mailto:claverty@iofbonehealth.org)

IOF Risiko-Test:

<https://iofbonehealth.org/iof-one-minute-osteoporosis-risk-test>

Komplette Infografik:

<http://worldosteoporosisday.org/2016-infographic>

Der Welttag der Osteoporose (WOD) findet am 20. Oktober statt und bildet den Abschluss der einjährigen Kampagne [www.worldosteoporosisday.org](http://www.worldosteoporosisday.org) #LoveYourBones.

Offizielle Partner des WOD: Amgen, Fonterra, Lilly, MSD, Sunswet

IOF ist die weltweit führende NGO für Prävention, Diagnose und Behandlung von Osteoporose und damit zusammenhängender muskuloskelettaler Erkrankungen: [www.iofbonehealth.org](http://www.iofbonehealth.org)

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100021616/100794500> abgerufen werden.