

20.10.2022 - 07:00 Uhr

## Fünf Schritte für eine bessere Knochengesundheit am Welt-Osteoporose-Tag



Nyon, Schweiz (ots) -

Am heutigen Welt-Osteoporose-Tag ruft die International Osteoporosis Foundation (IOF) Menschen aller Altersstufen dazu auf, proaktiv Maßnahmen für eine bessere Knochengesundheit und zur Osteoporose-Prävention zu ergreifen.

Osteoporose (Knochenschwund) ist eine Krankheit, von der rund 500 Millionen Menschen weltweit betroffen sind. Sie ist eine Hauptursache von Schmerzen und Einschränkungen und führt bei älteren Menschen zum Verlust der Unabhängigkeit. Jede dritte Frau und jeder fünfte Mann weltweit über 50 wird eine osteoporotische Fraktur erleiden.

Die meisten Menschen, die Osteoporose haben, wissen nicht, dass ihre Knochen zunehmend schwächer werden, bis sie zum ersten Mal einen Knochenbruch haben, nachdem sie ausgerutscht oder gefallen sind oder manchmal sogar, wenn sie sich gebückt haben, um die Schnürsenkel zu binden.

"Eine Wirbelsäulenfraktur oder eine gebrochene Hüfte kann das Leben für immer verändern. Deshalb ist eine frühzeitige Prävention so wichtig. Auch wenn die Knochendichte stark durch genetische Faktoren bedingt ist, gibt es Dinge, die wir tun können, um unsere Knochen zu stärken und das Risiko zu senken, Osteoporose zu entwickeln und in Zukunft eine Fraktur zu erleiden", so Dr. Philippe Halbout, CEO der IOF.

Die IOF empfiehlt fünf Schritte für eine bessere Knochengesundheit und zur Osteoporose-Prävention.

Sorgen Sie für eine nahrhafte, ausgeglichene Ernährung mit genügend Kalzium, Proteinen und anderen wichtigen Vitaminen und Nährstoffen inklusive Vitamin D. Letzteres wird hauptsächlich vom Körper produziert, wenn die Haut Sonnenlicht ausgesetzt ist, und es ist nur in einer begrenzten Anzahl von Lebensmitteln zu finden.

Bleiben Sie in Bewegung! Bewegung ist für die Knochengesundheit sehr wichtig. Das wird umso klarer, wenn man bedenkt, dass ein Erwachsener, der im Bett bleiben muss, in einer Woche so viel Knochenmasse verlieren kann wie normalerweise in einem Jahr. Ideal sind Krafttraining und Übungen, die die Muskeln stärken. Dies kann alles umfassen von Joggen bis Gewichtstraining oder auch Walking und Gymnastik. Übungen, die das Gleichgewicht trainieren, können helfen, das Risiko, zu stürzen, zu senken. Im Allgemeinen empfehlen wir zwei bis drei Mal die Woche 30 bis 40 Minuten Bewegung. Menschen mit Osteoporose sollten einen gezielten Trainingsplan befolgen. Dieser ist neben verschriebenen Medikamenten ein wichtiger Bestandteil der Behandlung.

Verzichten Sie auf Gewohnheiten, die den Knochen schaden, wie zum Beispiel Rauchen und das exzessive Trinken von Alkohol.

Achten Sie auf ein gesundes Körpergewicht. Untergewicht (normalerweise ein BMI unter 19 kg/m<sup>2</sup>) ist ein Risikofaktor. Besonders junge Menschen mit Essstörungen und ältere Menschen mit reduziertem Appetit sind gefährdet.

Eine frühzeitige Sensibilisierung für persönliche Risikofaktoren ist wichtig. Ein Knochenbruch über 50, ein Größenverlust von mehr als 4 cm und familiäre Vorbelastungen mit Hüftfrakturen - das sind nur einige der Risikofaktoren, die zu einer Untersuchung führen sollten. Mit einer DXA-Knochendichtemessung lässt sich im nächsten Schritt bestimmen, ob Sie Osteoporose haben und ob eine Behandlung notwendig ist.

Der [Osteoporose-Risikotest der IOF](#), ein einfacher Online-Fragebogen, weist auf mögliche Risikofaktoren hin.

Professor Cyrus Cooper, IOF-Präsident, fügt hinzu:

"Da osteoporotische Frakturen schlimme und lebensbedrohliche Folgen haben können, appellieren wir an Menschen aller Altersstufen, Osteoporose-Prävention ernst zu nehmen. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über Knochengesundheit und zögern Sie nicht, nach einer Untersuchung und Versorgung zu fragen, wenn Sie zur Risikogruppe gehören. Denken Sie daran: Starke Knochen helfen Ihnen, im Alter mobil und unabhängig zu bleiben."

###

Der Welt-Osteoporose-Tag am 20. Oktober ruft zur weltweiten Aktion im Kampf gegen Osteoporose und bei der Prävention von Knochenbrüchen auf. [www.worldosteoporosisday.org](http://www.worldosteoporosisday.org)

WOD-Partner: Amgen, Sunsweet, Zuellig Pharma, Abbott, Pharmanovia, Theramex

Die International Osteoporosis Foundation ist die weltweit größte nicht staatliche Organisation, die sich mit Osteoporose und der Prävention von Knochenbrüchen befasst. [www.osteoporosis.foundation](http://www.osteoporosis.foundation)

Pressekontakt:

L.Misteli,  
[info@osteoporosis.foundation](mailto:info@osteoporosis.foundation)

#### Medieninhalte



On World Osteoporosis Day the International Osteoporosis Foundation calls on all to take essential steps for better bone health. Credit IOF / Weiterer Text über ots und [www.presseportal.ch/de/nr/100021616](http://www.presseportal.ch/de/nr/100021616) / Die Verwendung dieses Bildes ist für redaktionelle Zwecke honorarfrei. Veröffentlichung bitte unter Quellenangabe: "ots/The International Osteoporosis Foundation (IOF)"

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100021616/100896809> abgerufen werden.