

KNOCHEN.STARK.MACHER.

Aktionsbündnis Osteoporose

PRESSEMITTEILUNG

Weltosteoporosetag 2023

Aktiv gegen Osteoporose

Von den 6,3 Millionen Menschen, die in Deutschland von Osteoporose betroffen sind, wird nur jede:r Fünfte angemessen behandelt.¹ Wird die Erkrankung nicht erkannt, kann es zu osteoporosebedingten Knochenbrüchen kommen. Laut der Internationalen Osteoporose Foundation (IOF) wurden im Jahr 2019 allein in Deutschland bei 831.000 Menschen solche Frakturen festgestellt!² Das Aktionsbündnis Osteoporose setzt sich für die Aufklärung und Vorbeugung sowie eine angemessene Behandlung der Betroffenen ein.

Ein wichtiger Baustein zur Vorbeugung ist eine kalzium- und Vitamin D-reiche Ernährung. Damit diese knochengesunde Ernährung langfristig umgesetzt werden kann, müssen die Mahlzeiten nicht nur schmecken, sie müssen auch zum Alltag passen.

Knochengesundes Kochen leicht gemacht

Deshalb hat das Aktionsbündnis Osteoporose in einer 36-seitigen Rezeptbrochüre leckere und einfach nachzukochende Rezepte zusammengestellt, die verschiedene Ernährungsstile berücksichtigen. Auf der [Website](#) wird zudem jeden Monat ein neues Rezept veröffentlicht.

Neben der Ernährung ist eine aktive Lebensweise der zweite Baustein zur Prävention der Osteoporose. Geeignete Sportarten sind zum Beispiel Nordic Walking, Gymnastik oder Krafttraining.^{3,4}

Versorgung für Patient:innen in Deutschland attraktiver gestalten

Eine frühzeitige Diagnose ist für die Behandlung von Osteoporose wichtig.⁵ Menschen, in deren Familie es bereits Osteoporosefälle gibt, sollten daher mit ihrer Hausärztin oder ihrem Hausarzt ihr individuelles Erkrankungsrisiko besprechen. Nach erfolgter Diagnose ist es wichtig, die Therapie einzuhalten. Dabei kann ein Disease Management-Programm (kurz DMP), wie es jetzt in Schleswig-Holstein eingeführt wird, unterstützen.⁶ DMPs sind auf die gezielte Behandlung und Betreuung von Menschen mit chronischen Krankheiten ausgerichtet.⁷

Aktionsbündnis
Osteoporose:



AMGEN

KNOCHEN.STARK.MACHER.

Aktionsbündnis Osteoporose

Weitere Informationen zum Aktionsbündnis Osteoporose, zur Kampagne KNOCHEN.STARK.MACHER., zur Erkrankung Osteoporose sowie Sportübungen für zu Hause, leckere Rezepte zum Nachkochen und weitere Download-Materialien finden Sie unter www.aktionsbündnis-osteoporose.de.

Pressestelle Aktionsbündnis Osteoporose

c/o Medizin & PR GmbH – Gesundheitskommunikation
Eupener Straße 60, 50933 Köln

E-mail: Presse.aktionsbueundnis-osteoporose@medizin-pr.de

Telefon: 0221 / 77 543-0

Ihre Ansprechpartnerinnen:

Birgit Dickoré, Barbara Kluge und Wiebke Erichsen

DEU-NP-0823-80027

¹ Hadji P, Klein S, Gothe H, et al. Epidemiologie der Osteoporose – Bone Evaluation Study. Eine Analyse von Krankenkassen-Routinedaten. Dtsch Arztebl Int. 2013;110(4):52–7.

² Willers C, Norton N, Harvey NC et al.: Osteoporosis in Europe: a compendium of countryspecific reports. Arch Osteoporosis 2022; 17:2.

³ Kemmler W, Bebenek M, Kohl M et al. Exercise and fractures in postmenopausal women. Final results of the controlled Erlangen Fitness and Osteoporosis Prevention Study (EFOPS). Osteoporos Int. 2015;26(10):2491–9.

⁴ Bonaiuti D, Shea B, Iovine R, et al. Exercise for preventing and treating osteoporosis in postmenopausal women. Cochrane Database Syst Rev. 2002(3):CD000333.

⁵ DVO Leitlinie 2017: Prophylaxe, Diagnostik und Therapie der OSTEOPOROSE bei postmenopausalen Frauen und bei Männern – Langfassung.

⁶ <https://www.kvsh.de/presse/pressemitteilungen/dmp-osteoporose>. (Zugriff: 22.08.2023)

⁷ <https://www.bundesamtsozialesicherung.de/de/themen/disease-management-programme/dmp-grundlegende-informationen/>. (Zugriff: 22.08.2023)

Aktionsbündnis
Osteoporose:

