

KNOCHEN.STARK.MACHER.

Aktionsbündnis Osteoporose

PRESSEMITTEILUNG

Aktionsbündnis Osteoporose

Tipps und Rezepte für die Knochengesundheit

Der diesjährige Weltosteoporosetag am 20. Oktober steht unter dem Motto „Steigern Sie die Knochengesundheit“.¹ Wie wichtig dies ist, zeigen folgende Zahlen: Allein in Deutschland gibt es schätzungsweise 6,3 Millionen Betroffene.² Besonders häufig erkranken Menschen über 50 Jahre an Osteoporose. Und es sind nicht nur Frauen – jeder fünfte diagnostizierte Fall wird bei Männern festgestellt. Leider wird die Osteoporose auch heute noch unterschätzt.³ Die Tendenz ist steigend und aktuellen Prognosen zufolge ist jährlich mit ca. 890.000 Neuerkrankungen in Deutschland zu rechnen.³ Es ist höchste Zeit, die Öffentlichkeit sowie Ärztinnen und Ärzte für diese schleichende, zunächst schmerzlose Krankheit zu sensibilisieren.

Das Aktionsbündnis Osteoporose initiiert verschiedene Aktionen zum Weltosteoporosetag, um Aufmerksamkeit für die chronische Erkrankung der Knochen zu schaffen und zu einer knochengesunden Lebensweise anzuregen. In einem Hörfunkbeitrag gibt Frau Prof. Dr. Heide Siggelkow, Fachärztin für Innere Medizin mit Behandlungsschwerpunkt Osteologie, zum Beispiel praktische Tipps zur Erhaltung der Knochengesundheit. Darüber hinaus bietet die Website www.aktionsbündnis-osteoporose.de Sportanleitungen zur Vorbeugung von Osteoporose und zur Unterstützung einer Therapie sowie schmackhafte Rezepte für eine abwechslungsreiche Ernährung, die die Knochen stärkt.

Knochen stark machen

Der Knochen ist lebendiges Gewebe und die Knochendichte erreicht mit ca. 30 Jahren ihr Maximum. Ab dann wird mehr Knochenmaterial abgebaut als neu aufgebaut.² Deswegen ist es so wichtig, selbst und aktiv dazu beizutragen, die Knochen zu stärken. Das ist in jedem Alter möglich, die Devise lautet: Je früher, desto besser.⁴ Regelmäßige Bewegung und ein individualisiertes Sportprogramm, zum Beispiel Gymnastik und Krafttraining, stärken die Knochen und verbessern gleichzeitig die Gangsicherheit.⁵ Aufenthalte im Freien helfen bei der Bildung von Vitamin D, das nur zu 10 bis 20 % über die Ernährung aufgenommen werden kann.⁶

Aktionsbündnis
Osteoporose:



KNOCHEN.STARK.MACHER.

Aktionsbündnis Osteoporose

Grundsätzlich ist ein gesunder Lebensstil – vor allem eine ausgewogene, kalziumreiche Ernährung und eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D – in jedem Alter wichtig für widerstandsfähige Knochen.^{7,8}

Wertvolle Alltags- und Vorsorgetipps

Knochenbrüche gehören zu den schwerwiegendsten Folgen der Osteoporose. Durch das Tragen von rutschfestem Schuhwerk – nicht nur bei Spaziergängen im Freien – können Stürze verhindert werden. Zu Hause gilt es, einige Regeln für mehr Sicherheit im Alltag zu beachten: Trotz aller Überlegungen zum Energiesparen ist eine gute Beleuchtung wichtig, um Stürzen vorzubeugen. Stolperfallen in der Wohnung (z. B. herumliegende Kabel oder Teppichkanten) sollten entfernt und der Fußboden sowie die Wanne oder Dusche rutschfest gemacht werden. Auch die Überprüfung der Sehstärke und gegebenenfalls das konsequente Tragen einer Brille empfiehlt sich.

Frauen ab einem Alter von 70 Jahren und Männer ab 80 sollten ihre Ärztin oder ihren Arzt auf ihr individuelles Osteoporoserisiko ansprechen. Gibt es bereits Osteoporosefälle in der Familie, kann es sinnvoll sein, schon ab dem 50. Lebensjahr das Risiko einer Erkrankung abzuklären. Dies geschieht durch ein ausführliches Gespräch, eine körperliche Untersuchung und die Überprüfung bestimmter Laborwerte. Bei Bedarf wird die Ärztin oder der Arzt eine Knochendichtemessung veranlassen (DXA-Messung)^{9,10}. Auf Basis dieser Untersuchungen kann die Knochendichte beurteilt und, wenn nötig, eine individuelle Behandlung begonnen werden.¹¹

Weitere Informationen zum Aktionsbündnis Osteoporose, zur Kampagne KNOCHEN.STARK.MACHER., zur Erkrankung Osteoporose und viele Tipps zur Vorsorge und zum Umgang mit der Erkrankung sowie Download-Materialien finden Sie unter www.aktionsbündnis-osteoporose.de.

Pressestelle Aktionsbündnis Osteoporose

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

Email: Presse.aktionsbuendnis-osteoporose@medizin-pr.de

Telefon: 0221 / 77 543-0

Ihre Ansprechpartnerinnen:

Birgit Dickoré, Barbara Kluge und Wiebke Erichsen

Aktionsbündnis
Osteoporose:



KNOCHEN.STARK.MACHER.

Aktionsbündnis Osteoporose

DE-PRO-0922-00016

Aktionsbündnis
Osteoporose:

¹ <https://www.worldosteoporosisday.org/> (Zugriff: 13.09.2022).

² 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):52–57.

³ Ström O et al. Arch Osteoporos 2011;6:59-155

⁴ <https://www.osd-ev.org./osteoporose/knochen/knochendichte> (Zugriff: 13.09.2022).

⁵ Bonaiuti D, Shea B, Iovine R, Negrini S, Robinson V, Kemper HC, et al. Exercise for preventing and treating osteoporosis in postmenopausal women. Cochrane Database Syst Rev. 2002(3):CD000333.

⁶ <https://www.dge.de/presse/pm/wie-viel-vitamin-d-brauchen-wir/> (Zugriff: 13.09.2022).

⁷ <https://www.dge.de/wissenschaft/faqs/calcium/#lm> (Zugriff: 13.09.2022).

⁸ <https://www.dge.de/wissenschaft/weitere-publikationen/faqs/vitamin-d/> (Zugriff: 13.09.2022).

⁹ DVO Leitlinie 2017: Prophylaxe, Diagnostik und Therapie der OSTEOPOROSE bei postmenopausalen Frauen und bei Männern – Langfassung.

¹⁰ <https://www.osteoporose.de/diagnose/knochendichtemessung> (Zugriff: 13.09.2022).

¹¹ DVO Leitlinie 2017: Prophylaxe, Diagnostik und Therapie der OSTEOPOROSE bei postmenopausalen Frauen und bei Männern – Kurzfassung.

