

## Pressemeldung

### Echte Knochenarbeit: Osteoporose-Prävention

#### BZgA gibt zum Weltosteoporose-Tag Tipps zur Vorbeugung

*Köln, 19. Oktober 2016.* In Deutschland leiden rund 15 Prozent der Frauen ab 50 Jahren an Osteoporose, dem so genannten Knochenschwund. Bei der Osteoporose nimmt der Mineralgehalt im Knochen ab, der Knochen wird brüchig. Anfangs bleibt dies unbemerkt und verursacht keine Beschwerden. Ist die Osteoporose jedoch weiter fortgeschritten, können anhaltende Schmerzen, vor allem im Rücken, auftreten. Die Gefahr, dass ein Knochen auch bei geringer Belastung bricht, zum Beispiel beim Heben von Lasten oder einem Sturz, wächst. Die gute Nachricht: Wer rechtzeitig vorbeugt, kann das Krankheitsrisiko verringern. Zum Weltosteoporose-Tag am 20. Oktober 2016 gibt die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) auf [www.frauengesundheitsportal.de](http://www.frauengesundheitsportal.de) Tipps zur Osteoporose-Prävention.

Zu den Risikofaktoren zählen neben weiblichem Geschlecht und Alter auch eine familiäre Veranlagung – Faktoren, die sich nicht ändern lassen. Durchaus beeinflussbar ist jedoch das eigene Verhalten: Bei der Osteoporose spielt die Ernährung eine entscheidende Rolle, vor allem eine ausreichende Versorgung mit dem wichtigen Knochenbaustoff Kalzium und dem Vitamin D. Milch und Milchprodukte sind besonders reich an Kalzium. Weitere wichtige Kalziumlieferanten sind Brokkoli, Grünkohl, Fenchel, Lauch, Spinat, Petersilie, Kresse, Sesam und Feigen. Das Vitamin D bildet der Körper mithilfe von Sonnenlicht selbst.

Neben einer gesunden, ausgewogenen Ernährung ist auch regelmäßige Bewegung geeignet, um Osteoporose vorzubeugen. Dabei müssen keine sportlichen Höchstleistungen vollbracht werden: Schon dreimal wöchentlich eine halbe Stunde zügiges Spaziergehen wirkt sich positiv auf die Knochenstruktur aus. Zusätzlich sollte auf Zigaretten, Alkohol und Medikamente verzichtet werden, die den Knochenstoffwechsel negativ beeinflussen (z.B. kortisonhaltige Medikamente).

Da die Folgen eines Sturzes wesentlich von der Knochengesundheit abhängen, sollten sich vor allem ältere Menschen über Sturzrisiken informieren und mögliche Gefahrenquellen durch entsprechende Maßnahmen beseitigen.

#### Mehr Informationen zum Thema:

<http://www.frauengesundheitsportal.de/themen/osteoporose/>

Die Broschüre „Gleichgewicht und Kraft - Einführung in die Sturzprävention“ und „Das Übungsprogramm - Fit und beweglich im Alter“ zu bestellen unter:

<http://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/service/materialien/sturzpraevention/>

oder Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 50819 Köln, Fax: 0221/8992257, E-Mail: [order@bzga.de](mailto:order@bzga.de)

BZgA-AlltagsTrainingsProgramm für ältere Menschen: <http://www.aelter-werden-in-balance.de/atp/>