

KNOCHEN.STARK.MACHER.

Aktionsbündnis Osteoporose

PRESSEMITTEILUNG

Aktionsbündnis Osteoporose

Osteoporose? – Da können Sie etwas tun!

Osteoporose ist mit rund 6,3 Millionen Betroffenen in Deutschland nicht nur weit verbreitet, sondern hat für die Erkrankten auch weitreichende Folgen:¹ Jede dritte Frau und jeder fünfte Mann über 50 Jahre erleidet einen Osteoporose-bedingten Knochenbruch.² Wer sein Frakturrisiko kennt, kann dies bei seiner Ärztin oder seinem Arzt ansprechen. Dann gilt es zu überlegen, ob knochenstärkende Maßnahmen oder gegebenenfalls eine medikamentöse Therapie sinnvoll sind.

Knochen befinden sich in einem ständigen Umbauprozess, bei dem alte Knochensubstanz durch neue ersetzt wird.³ Bei Osteoporose ist das Verhältnis von Knochenaufbau und Knochenabbau gestört. Durch den Verlust von Knochensubstanz verlieren die Knochen ihre Festigkeit und können schon bei einem normalerweise harmlosen Sturz oder einer etwas stärkeren Belastung brechen.³

Chancen einer frühen Diagnose

Eine frühe Diagnose einer Osteoporose und knochenstärkende Maßnahmen sind wichtig, um Knochenbrüchen vorzubeugen. Letztere sind nicht nur schmerzhaft, sondern können zu dauerhaften Beeinträchtigungen der Lebensqualität sowie zu Einschränkungen der Selbstständigkeit und Mobilität führen.⁴

Die neue App „Osteoporose Risikowissen“ kann dabei helfen, das individuelle Risiko für einen Knochenbruch (Fraktur) einzuschätzen. Die App wurde vom Berufsverband für Orthopädie und Unfallchirurgie (BVOU) für Ärzt:innen und Gesundheitsberufe, aber auch zur Nutzung durch Patient:innen entwickelt. Sie kann kostenfrei in den Android- oder Apple-Appstores heruntergeladen werden. Wichtig dabei: Besprechen Sie die Ergebnisse immer mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, denn nur so können frühzeitig weitere Untersuchungen durchgeführt werden. Dazu gehört zum Beispiel die Messung der Knochendichte (DXA-Messung), mit der sich frühzeitig der Beginn einer Osteoporose feststellen und das Risiko für Knochenbrüche ermitteln lässt.⁵

Aktionsbündnis
Osteoporose:



KNOCHEN.STARK.MACHER.

Aktionsbündnis Osteoporose

Knochen stärken, Brüchen vorbeugen

Nicht erst nach der Diagnose lauten die wichtigsten Tipps für starke Knochen: in Bewegung bleiben, auf eine kalziumreiche Ernährung und die ausreichende Versorgung mit Vitamin D achten. Gymnastik und Krafttraining sind ideal, um die Knochen zu stärken. Kalzium ist ein wesentlicher Baustein für die Stabilität des gesamten Skeletts. Fehlt Kalzium, werden Knochen porös und instabil.⁶ Damit Kalzium in die Knochen eingebaut werden kann, wird Vitamin D benötigt. Es wird zu 80 bis 90 % unter Einwirkung von Sonnenlicht in der Haut gebildet.⁷ Im Frühjahr, Sommer und Herbst kann der regelmäßige Aufenthalt im Freien für eine ausreichende Vitamin-D-Bildung sorgen.⁸ Abhängig von den Untersuchungsergebnissen kann die Ärztin oder der Arzt über diese Basismaßnahmen hinaus eine medikamentöse Therapie empfehlen.⁹

Weitere Informationen zum Aktionsbündnis Osteoporose, zur Kampagne KNOCHEN.STARK.MACHER., zur Erkrankung Osteoporose sowie Sportübungen für zu Hause, leckere Rezepte zum Nachkochen, weitere Download-Materialien und auch den Link zur neuen BVOU-App „Osteoporose Risikowissen“ 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 Dorit Harms

DEU-NP-0424-80004

- 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):52-57
- ² Borgström F, Karlsson L, Ortsäter, et al. Fragility fractures in Europe: burden, management and opportunities. Arch Osteoporos. 2020;15(1):59
- ³ <https://www.osteoporosis.foundation/patients/about-osteoporosis> (Zugriff 25.03.2024)
- ⁴ Seriole B, Paolino S, Casabella A, et al. Osteoporosis in the elderly. Aging Clin Exp Res. 2013;25(1):27-29

Aktionsbündnis Osteoporose:



KNOCHEN.STARK.MACHER.

Aktionsbündnis Osteoporose

⁵ <https://www.osd-ev.org/osteoporose/knochendichtemessung>
(Zugriff: 25.03.2024)

⁶ <https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/faq/calcium> (Zugriff: 25.03.2024)

⁷ <https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/faq/vitamin-d/#c3078> (Zugriff:
25.03.2024)

⁸ <https://www.bfs.de/DE/themen/opt/uv/wirkung/akut/vitamin-d.html> (Zugriff:
25.03.2024)

⁹ DVO Leitlinie 2023: Prophylaxe, Diagnostik und Therapie der Osteoporose bei
postmenopausalen Frauen und bei Männern; abgerufen unter
<https://register.awmf.org/de/leitlinien/detail/183-001> (Zugriff: 25.03.2024)

Aktionsbündnis
Osteoporose:

