

5 TIPPS – OSTEOPOROSE VORBEUGEN



Tipp 1: Abwechslungsreiche Bewegung¹

Achten Sie darauf, sich ausreichend zu bewegen, denn auch die Muskulatur spielt für starke Knochen eine große Rolle. Jeder Schritt zählt! Zusätzlich ist es wichtig, in den Bewegungsabläufen zu variieren. Mögliche Sportarten sind hier Kraftsport, Aerobic und Tanzen. Bei bereits vorbelasteten Knochen empfehlen sich allerdings eher sanftere Sportarten wie Walken oder Gymnastik.

Tipp 2: Vitamin D²

Auch eine ausreichende Vitamin-D-Versorgung kann das Risiko für Knochenbrüche beeinflussen. Der Bundesselbsthilfverband für Osteoporose e.V. (BfO) kam bei einer Auswertung verschiedener Studien sogar zu dem Ergebnis, dass sich das Risiko bei Menschen über 65 Jahren im Durchschnitt um ein Fünftel verringern kann.

Bei ausreichender Sonneneinwirkung auf die Haut kann der Körper Vitamin D selbst bilden. Das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) empfiehlt, sich je nach Hauttyp und Jahreszeit zwischen fünf bis 25 Minuten pro Tag der Sonne auszusetzen.³

Tipp 3: Ausgewogene Ernährung

Untergewicht geht mit einem erhöhten Frakturrisiko einher und kann somit eine Osteoporose begünstigen. Andersherum schützen jedoch auch ein Normal- oder Übergewicht nicht vor der Knochenkrankheit. Daher ist es für jeden sehr wichtig, auf eine bewusste und ausgewogene Ernährung zu achten. Um zusätzlich seine Knochen zu stärken, empfiehlt es sich, regelmäßig kalzium- und Vitamin-D-reiche Produkte einzubinden. Kalzium befindet sich beispielsweise in Hülsenfrüchten wie Sojabohnen und Kichererbsen und in Gemüsesorten wie Brokkoli oder Fenchel.⁴ Vitamin D hingegen ist schwerer über die Nahrung aufzunehmen. Man findet es in einigen Seefischarten, Ei, Champignons oder Hartkäse.



Auswahl von kalzium- und Vitamin-D-reichen Produkten

Tipp 4: Tabak und Alkohol in Maßen⁵

Tabak sowie auch Alkohol sind allgemein nicht für ihre gesundheitsförderliche Wirkung bekannt. Was viele jedoch nicht wissen, ist, dass sie auch Risikofaktoren für eine Osteoporose-Erkrankung sind. Es ist zwar noch nicht abschließend geklärt warum, jedoch erhöht Rauchen das Risiko für die Knochenkrankheit. Daher sollten Zigaretten bestenfalls weggelassen und wenn nötig nur in Maßen konsumiert werden.

Bei regelmäßigem Alkoholkonsum schadet bereits eine Zufuhr von über 30 Milligramm reinem Alkohol pro Tag.⁶



Tipp 5: Osteoporose-Vorsorgetermine wahrnehmen⁷

Es gibt einige Risikofaktoren für eine Erkrankung an Osteoporose, auf die wir keinen Einfluss haben. Das können zum Beispiel eine familiäre Vorbelastung, andere Krankheiten wie Probleme mit der Schilddrüse oder Medikamente wie Kortison sein.

Wenn nötig, kann eine Knochendichtemessung, eine sogenannte DXA-Messung, vorgenommen werden. Durch diese schmerzfreie Röntgentechnik mit nur geringer Strahlenbelastung kann Osteoporose erkannt und somit rechtzeitig behandelt werden. Wenn keine weiteren Risikofaktoren vorliegen, empfehlen Experten diese Untersuchung für Frauen über 70 und Männer ab 80 Jahre.⁸

5 TIPPS – LEBEN MIT OSTEOPOROSE

Tipp 1: Die Krankheit kennenlernen

Wer von Osteoporose betroffen ist, sollte sich darüber informieren, wie der Krankheit entgegenwirkt werden kann. Auf der Website des Aktionsbündnisses Osteoporose (www.aktionsbündnis-osteoporose.de) oder auf der Website des Bundesselbsthilfeverbandes für Osteoporose e.V. (BfO) finden Sie vertrauenswürdige Informationen. Zusätzlich können auch Verbände, Selbsthilfegruppen sowie Ärztinnen und Ärzte zur Aufklärung beitragen. Ebenso wichtig ist es, die Behandlung konsequent umzusetzen, die gegebenenfalls von einer Ärztin oder einem Arzt verschriebenen Medikamente einzunehmen und die angebotenen Therapie- und Reha-Maßnahmen wahrzunehmen.



Tipp 2: Gesunder Lebensstil

Osteoporose ist heute gut therapierbar. Dennoch ist auch Eigeninitiative wichtig, da die Entwicklung der Erkrankung auch durch einen gesunden und aktiven Lebensstil positiv beeinflusst werden kann. Daher sollte Bewegung so gut wie möglich in den Alltag integriert werden. Bei einem Spaziergang in der Natur, auf leicht unebenen Wegen, können Sie sowohl Ihre Balance trainieren als auch bei gutem Wetter Vitamin D tanken.

Neben Bewegung gehört auch eine ausgewogene kalzium- und Vitamin-D-reiche Ernährung zu einem gesunden Lebensstil. Doch abgesehen davon ist besonders eines sehr wichtig: Ihre innere Stärke. Bleiben Sie zuversichtlich, gönnen Sie sich etwas und achten Sie gut auf Ihre eigenen Bedürfnisse.





Tipp 3: Training

Osteoporose kann dazu führen, dass man sich aus Angst vor Brüchen immer weniger bewegt. Dabei lassen sich gerade durch Sport positive Effekte erzielen. Denn wenn die Knochen gezielt gefordert werden, wird gleichzeitig der Um- und Aufbau der Knochensubstanz angeregt.⁹ Deshalb sollte Bewegung nicht nur so gut wie möglich in den Alltag integriert, sondern zusätzlich beispielsweise durch Gymnastik, Nordic Walking oder Krafttraining begleitet werden.

Vorab sollten Sie sich jedoch mit Ihrer betreuenden Ärztin oder Ihrem betreuenden Arzt, Ihrer Physiotherapeutin oder Ihrem Physiotherapeuten oder alternativ der leitenden Person einer Sportgruppe darüber beraten, was für Sie das Richtige ist. Wenn Sie sich allein nicht zum Sport motivieren können oder sich mehr Anleitung wünschen, sind Reha-Sportgruppen der perfekte Ort, um sich zu bewegen.

Tipp 4: Stolperfallen identifizieren¹

Stürze lassen sich nicht nur mit Gleichgewichtstraining verhindern und gerade Zuhause möchte man sich nicht bei jedem Schritt Gedanken machen müssen. Daher ist es wichtig, seine Umgebung so sturz sicher wie möglich zu gestalten. Dazu sollte auf rutschige Böden, Stolperfallen, Hilfsmittel und eine optimierte Sicht geachtet werden.

Rutschfester Untergrund	Stolperfallen minimieren	Hilfsmittel nutzen	Sicht optimieren
			
<p>Rutschige Böden können beispielsweise unbefestigte Teppiche am Hauseingang, im Bad oder an der Treppe sein.</p> <p>Diese sollten mit einem speziellen, doppelseitigen Klebeband befestigt werden, sodass sie ein sicheres Auftreten ermöglichen.</p> <p>Bei besonders glattem Untergrund helfen rutschfeste Sohlen, zum Beispiel Stoppersocken, oder entsprechende Hausschuhe.</p>	<p>Doch auch hohe Teppichkanten, unebene Türschwellen und herumliegende Kabel können zur Stolperfalle werden.</p> <p>Daher sollte der Boden möglichst geebnet, Kabel gut am Rand versteckt und Unordnung vermieden werden.</p>	<p>Abhängig vom Alter und der Bewegungstüchtigkeit kann es auch helfen, ein Treppengeländer zum Abstützen oder einen Treppenlift anzubringen.</p> <p>Ebenso kann das Einsteigen in die Badewanne durch Tritthilfen und Haltegriffe erleichtert werden.</p>	<p>All diese Vorsichtsmaßnahmen helfen jedoch nicht, wenn die Sicht eingeschränkt ist.</p> <p>Wenn nötig, sollte daher zu einer Brille gegriffen und für eine ausreichende Beleuchtung gesorgt werden.</p>

Tipp 5: Soziale Kontakte

Am vielleicht wichtigsten ist es, motiviert und konsequent zu bleiben. Da das allein jedoch nicht ganz so einfach ist, können Selbsthilfegruppen wertvoll sein. Der gemeinsame Austausch mit anderen Betroffenen hilft dabei zu erkennen, was noch alles möglich ist und spornt dazu an, gemeinsam weiterzumachen. Gleichzeitig bieten Selbsthilfegruppen einen besseren Zugang zu bereits ausgewählten Informationen und können dazu beitragen, die eigenen Interessen zu vertreten. Das Schönste dabei ist aber, dass man gemeinsam mehr Spaß hat und Gleichgesinnte finden kann, die einen gut verstehen können. Auf der Website des Bundesselbsthilfeverbandes für Osteoporose e.V. (BfO) können Sie sich bequem mögliche Ansprechpartner in Ihrer Nähe anzeigen lassen.



Website BfO: <https://www.osteoporose-deutschland.de/>

Achten Sie auf Ihre Knochengesundheit und sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt über Ihr persönliches Osteoporose-Risiko.

Alle wichtigen Informationen sowie weitere Download-Materialien und Tipps rund um das Thema Osteoporose finden Sie auf unserer Website: www.aktionsbündnis-osteoporose.de

QUELLENVERZEICHNIS

- ¹ <https://www.in-form.de/wissen/osteoporose-vorbeugen-fuer-starke-knochen/> (Stand: 06.05.2021)
- ² <https://www.osteoporose-deutschland.de/osteoporose/therapie/ernaehrung/> (Stand: 06.05.2021)
- ³ https://www.bfr.bund.de/de/ausgewaehlte_fragen_und_antworten_zu_vitamin_d-131898.html (Stand: 06.05.2021)
- ⁴ <https://www.medi.de/gesundheit/gesund-leben/gesunde-ernaehrung/osteoporose/> (Stand: 06.05.2021)
- ⁵ <https://www.osteoporose.de/osteoporose/risikofaktoren> (Stand: 06.05.2021)
- ⁶ Brückle, W. (2014). Osteoporose: Stabil durchs Leben. Seite 84. Trias.
- ⁷ <https://www.osteoporose.de/diagnose/knochendichtemessung> (Stand: 06.05.2021)
- ⁸ DVO Leitlinie Osteoporose 2017.
- ⁹ <https://www.osteoporose.de/selbsthilfe/sport> (Stand: 06.05.2021)

DE-PRO-0721-00013



Deutsche Gesellschaft
für Osteologie



Health

EIF Health is supported by the EIF,
a body of the European Union.



Berufsverband für
Orthopädie und Unfallchirurgie



Healthcare Frauen e.V.
Vordenken. Führen. Gestalten.



Akkreditierte
Labore in der
Medizin e.V.



KNOCHEN.STARK.MACHER.
Aktionsbündnis Osteoporose



Bundesselbsthilfeverband
für Osteoporose e.V.

