

# KNOCHEN.STARK.MACHER.

## Aktionsbündnis Osteoporose

### PRESSEMITTEILUNG

Weltosteoporosetag 2021

#### Osteoporose? Aktiv werden für starke Knochen!

Berlin, 13. Oktober 2021. In Deutschland sind 5,2 Millionen Frauen und 1,1 Millionen Männer ab 50 Jahren von einer Osteoporose betroffen.<sup>1</sup> Trotz dieser hohen Anzahl von Erkrankten kennt sich laut einer repräsentativen Umfrage unter 1.000 Deutschen nur ein Drittel mit der Erkrankung aus.<sup>2</sup> Entsprechend hartnäckig halten sich Halbwahrheiten, wie beispielsweise dass Osteoporose eine unvermeidliche Alterserscheinung bei Frauen sei. Dabei betrifft die Erkrankung weder nur Frauen noch ausschließlich ältere Menschen. Bewusstsein für Osteoporose zu schaffen ist wichtig: Denn nur jeder fünfte Betroffene wird angemessen behandelt.<sup>1</sup> Und das, obwohl es viele Möglichkeiten gibt, der Krankheit vorzubeugen und sie zu behandeln.

#### Osteoporose früh erkennen

Bei einer Osteoporose wird Knochensubstanz abgebaut, die Knochen werden porös und es kann zu schmerzhaften Knochenbrüchen kommen.<sup>3</sup> Die Folgen können sich von Einschränkungen der Lebensqualität und Lebensführung bis hin zur dauerhaften Pflegebedürftigkeit erstrecken. Erste Anzeichen der Osteoporose, wie dumpfe Rückenschmerzen ohne ersichtliche Ursache oder der Verlust an Körpergröße, werden oft nicht ernst genommen. Dabei sollten sie Anlass für einen Arztbesuch sein, um das persönliche Osteoporose-Risiko zu klären.<sup>4</sup> Dies gilt besonders dann, wenn es schon Osteoporosefälle in der Familie gegeben hat. Die Ärztin oder der Arzt erfasst die Risikofaktoren wie Alter, Geschlecht, andere bekannte Krankheiten, regelmäßige Medikamenteneinnahmen und weitere Lebensgewohnheiten.<sup>4</sup> Ist das Osteoporose-Risiko erhöht, ist eine Knochendichtemessung eine Möglichkeit, die Krankheit zu diagnostizieren.<sup>5</sup> Dazu hat sich die Dual-Energy X-ray Absorptiometry, kurz DXA genannt, bewährt. Die Messung ist schmerzfrei, geht mit einer geringen Strahlenbelastung einher und dauert nur circa fünf bis zehn Minuten.<sup>6</sup>

Aktionsbündnis  
Osteoporose:



# KNOCHEN.STARK.MACHER.

## Aktionsbündnis Osteoporose

### Kalzium, Vitamin D und Bewegung: unverzichtbar für Prävention und Behandlung

Besteht ein erhöhtes Osteoporose-Risiko, tragen die ausreichende Versorgung des Körpers mit Kalzium und Vitamin D sowie regelmäßige Bewegung dazu bei, der Erkrankung vorzubeugen. Wurde bereits eine Osteoporose diagnostiziert, bilden die genannten Bausteine zugleich die Basistherapie. Ziel ist es, den Krankheitsverlauf positiv zu beeinflussen: Kalzium baut die Knochen auf, macht sie hart und stabil. Vitamin D, das vor allem bei Sonneneinwirkung in der Haut gebildet wird, sorgt dafür, dass das Kalzium vom Körper verwertet und in den Knochen eingebaut werden kann.<sup>7</sup> Ein Vitamin-D- oder Kalziummangel begünstigt das Entstehen einer Osteoporose oder kann zur Verschlimmerung der Erkrankung führen.<sup>8,9</sup>

Bewegung ist ein weiterer wichtiger Eckpfeiler der Therapie. Ein individuell abgestimmtes Bewegungsprogramm stärkt die Knochen und hilft, Knochenbrüche zu vermeiden. Darüber hinaus fördern bestimmte Übungen das Gleichgewicht, was wichtig für die Vermeidung von Stürzen ist.

### Selbst aktiv werden: Hier gibt's wertvolle Infos

Das Aktionsbündnis Osteoporose bietet auf der Website [www.aktionsbündnis-osteoporose.de](http://www.aktionsbündnis-osteoporose.de) Rezepte, Ernährungspläne, animierte Zubereitungstipps und Sportvideos, die dazu beitragen, die Knochen zu stärken und Stürzen vorzubeugen. Expertinnen aus den Bereichen Ernährung, Sport und Medizin erklären leicht verständlich physiologische Zusammenhänge, räumen mit Vorurteilen auf und zeigen, wie sich die Therapie gut in den Alltag einbauen lässt.

Informationen zum Aktionsbündnis Osteoporose, zur Kampagne KNOCHEN.STARK.MACHER. und zur Erkrankung Osteoporose sowie eine Broschüre und viele weitere Download-Materialien finden Sie unter [www.aktionsbündnis-osteoporose.de](http://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](mailto:Presse.aktionsbuendnis-osteoporose@medizin-pr.de)  
Telefon: 0221 / 77 543-0

Aktionsbündnis  
Osteoporose:



# KNOCHEN.STARK.MACHER.

## Aktionsbündnis Osteoporose

Ihre Ansprechpartnerinnen:

Birgit Dickoré, Barbara Kluge und Jasmin Müller

DE-PRO-0921-00037

<sup>1</sup> 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.

<sup>2</sup> Einstellungen zu Prävention und neuen Therapieansätzen, Marktforschungsinstitut Toluna, August 2018

<sup>3</sup> International Osteoporosis Foundation. Osteoporosis. [www.osteoporosis.foundation/health-professionals/about-osteoporosis](http://www.osteoporosis.foundation/health-professionals/about-osteoporosis). Letzter Zugriff am 28.09.2021.

<sup>4</sup> International Osteoporosis Foundation. Risk factors. [www.osteoporosis.foundation/patients/about-osteoporosis/risk-factors](http://www.osteoporosis.foundation/patients/about-osteoporosis/risk-factors). Letzter Zugriff am 02.09.2021.

<sup>5</sup> International Osteoporosis Foundation. Diagnosis. <https://www.osteoporosis.foundation/health-professionals/diagnosis>. Letzter Zugriff am 02.09.2021.

<sup>6</sup> Bundesamt für Strahlenschutz. Beschlussfassung vom 5. August 2020 zur Vorprüfung 2020. [https://www.bfs.de/SharedDocs/Downloads/BfS/DE/fachinfo/ion/frueherkennung-vorpruefung2020.pdf?\\_\\_blob=publicationFile&v=2](https://www.bfs.de/SharedDocs/Downloads/BfS/DE/fachinfo/ion/frueherkennung-vorpruefung2020.pdf?__blob=publicationFile&v=2). Letzter Zugriff am 09.09.2021.

<sup>7</sup> Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. Ausgewählte Fragen und Antworten zu Vitamin D. [www.dge.de/wissenschaft/weitere-publikationen/faqs/vitamin-d/#was](http://www.dge.de/wissenschaft/weitere-publikationen/faqs/vitamin-d/#was). Letzter Zugriff am 02.09.2021.

<sup>8</sup> Osteoporose Selbsthilfegruppen Dachverband e. V. Vitamin D und Osteoporose. [www.osd-ev.org/osteoporose-therapie/osteoporose-ernaehrung/vitamin-d/#\\_ftn2](http://www.osd-ev.org/osteoporose-therapie/osteoporose-ernaehrung/vitamin-d/#_ftn2). Letzter Zugriff am 02.09.2021.

<sup>9</sup> Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. Ausgewählte Fragen und Antworten zu Kalzium. [www.dge.de/wissenschaft/weitere-publikationen/faqs/kalzium/?L=0#mangel](http://www.dge.de/wissenschaft/weitere-publikationen/faqs/kalzium/?L=0#mangel). Letzter Zugriff am 02.09.2021.

Aktionsbündnis  
Osteoporose:

