

KNOCHEN.STARK.MACHER.

Aktionsbündnis Osteoporose

PRESSEMITTEILUNG

Aktionsbündnis Osteoporose

**Frohe Weihnachten und einen guten,
vor allem aber knochengesunden, Rutsch ins neue Jahr!**

Weihnachten ist das Fest der Liebe und immer dann, wenn Menschen im Kreis der Familie feiern, gibt es endlich auch einmal Zeit für ausführliche Gespräche. Ein Thema kann dabei die eigene Gesundheit oder die Gesundheit der Angehörigen und Freunde sein. Berichtet zum Beispiel ein Eltern- oder Großelternanteil über andauernde Rückenschmerzen oder erwähnt, dass sie oder er im Vergleich zu früher kleiner geworden ist? Beides können Hinweise für eine (beginnende) Osteoporose sein.¹

Allein in Deutschland sind etwa 5,2 Millionen Frauen und 1,1 Millionen Männer von Osteoporose betroffen.^{2,3} Diese chronische Knochenkrankheit greift das gesamte Skelettsystem an, da die Verringerung der Knochenmasse zur Instabilität des Knochengewebes führt.⁴ Eine Folge der Osteoporose sind Knochenbrüche; mit Hüft- und Wirbelsäulenfrakturen als den beiden schwerwiegendsten Frakturtypen.³ Das Aktionsbündnis Osteoporose klärt darüber auf, was Betroffene oder Interessierte für den Erhalt der eigenen Knochengesundheit tun können.

Knochengesund genießen

Für die meisten Menschen steht an Weihnachten der Genuss im Mittelpunkt – spätestens ab dem Herbst lauern überall die kulinarischen Versuchungen, sei es im Fernsehen oder im Supermarkt nebenan. Wie wäre es einmal mit einem knochengesunden Weihnachtsmenü? Das Aktionsbündnis Osteoporose hat aktuell einen festlichen und gesunden Rezeptvorschlag auf seiner Website veröffentlicht (www.aktionsbueundnis-osteoporose.de). Weitere Rezeptideen, die die Nährstoffversorgung des Körpers mit Eiweiß, Kalzium und Vitamin D gewährleisten, sind ebenfalls auf der Website unter dem Bereich „Ernährung / Rezepte“ veröffentlicht. Dabei ist jeder Nährstoff für bestimmte Funktionen im Körper wichtig. Eiweiß benötigt der Körper beispielsweise, um Zellen und Gewebe aufzubauen, so auch die von Knochen und Muskeln. Hinzu kommt der Mineralstoff Kalzium und Vitamin D⁵, wobei Vitamin D zum überwiegenden

Aktionsbündnis
Osteoporose:



KNOCHEN.STARK.MACHER.

Aktionsbündnis Osteoporose

Teil unter Sonneneinfluss in der Haut gebildet wird. Die Ernährung trägt nur zu zehn bis 20 Prozent zur Vitamin-D-Versorgung bei.⁶ Grundsätzlich sollte im Sinne der Knochengesundheit nicht nur an den Feiertagen auf übermäßigen Alkohol- und Nikotinkonsum verzichtet werden.

Bewegung ja, aber Stürze vermeiden

Bewegung wird insbesondere an den Feiertagen gerne vernachlässigt. Dabei macht ein winterlicher Spaziergang im Freien nicht nur Spaß, er bringt auch Abwechslung in die Feiertage und hält den Kreislauf in Schwung. Gerade in der kalten Jahreszeit sollten jedoch ein paar weitere Dinge beachtet werden: Gutes Schuhwerk ist bei durch Laub, Schnee und Eis bedingtem rutschigen Untergrund unerlässlich und kann die Sturzgefahr verringern. Tageslicht und ein möglichst ebener Boden sind die besten Begleiter beim winterlichen Spaziergang.

Unfallrisiken im Haushalt minimieren

Im weihnachtlich geschmückten Wohnzimmer ist alles ein bisschen anders als sonst. Gedämpftes Licht schafft eine gemütliche Atmosphäre, führt aber – vor allem bei älteren Menschen – zu einer eingeschränkten Sicht. Mit Lichterketten und Geschenkpaketen auf dem Fußboden tauchen im Haushalt neue Stolperfallen auf. Und natürlich sind oft auch Haustiere Teil der Gemeinschaft. Gerade für Hunde oder Katzen können Weihnachten und vor allem Silvester stressig sein, so dass sie unerwartete Fluchtwege wählen und so selbst zu gefährlichen Stolperfallen werden können.

Achten Sie auch in der Winterzeit auf Ihre Knochengesundheit und sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt über Ihr persönliches Osteoporoserisiko. Das Aktionsbündnis Osteoporose wünscht frohe Weihnachten und ein gutes neues Jahr!

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

Aktionsbündnis
Osteoporose:



KNOCHEN.STARK.MACHER.

Aktionsbündnis Osteoporose

Ihre Ansprechpartnerinnen:
Birgit Dickoré, Barbara Kluge und Wiebke Erichsen

DEU-162-1122-80012

¹ DVO Leitlinie: Prophylaxe, Diagnostik und Therapie der OSTEOPOROSE bei postmenopausalen Frauen und bei Männern-Langfassung. https://dv-osteologie.org/uploads/Leitlinie%202017/Finale%20Version%20Leitlinie%20Osteoporose%202017_end.pdf. Letzter Zugriff: 28.11.2022.

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, Borgström F, Kanis JA et al. Osteoporosis: burden, health care provision and opportunities in the EU: a report prepared in collaboration with the International Osteoporosis Foundation (IOF) and the European Federation of Pharmaceutical Industry Associations (EFPIA). Arch Osteoporos 2011;6:59-155.

⁴ DVO Leitlinie 2017: Prophylaxe, Diagnostik und Therapie der OSTEOPOROSE bei postmenopausalen Frauen und bei Männern – Langfassung.

⁵ Tong TYN, Appleby PN, Armstrong MEG, et al. Vegetarian and vegan diets and risks of total and site-specific fractures: results from the prospective EPIC-Oxford study. BMC Med. 2020;18(1):353.

⁶ <https://www.dge.de/wissenschaft/faqs/vitamin-d/#lm>. Letzter Zugriff: 28.11.2022.

Aktionsbündnis
Osteoporose:

