

KNOCHEN.STARK.MACHER.

Aktionsbündnis Osteoporose

PRESSEMITTEILUNG

Neue Inhalte auf aktionsbündnis-osteoporose.de

Ernährung und Bewegung bei Osteoporose machen Knochen stark – und gut erklärt richtig Spaß!

Berlin, 30. September 2021. In Deutschland leiden 6,3 Millionen Menschen an Osteoporose. Nur jeder Fünfte von ihnen wird angemessen behandelt.¹ Eine ausgewogene Ernährung und Bewegung sind Schlüsselfaktoren, um Osteoporose vorzubeugen oder sie erfolgreich zu behandeln. Deshalb hat das Aktionsbündnis Osteoporose seine Website jetzt mit zahlreichen Videos und Expertentipps weiterentwickelt: Animierte Rezeptzubereitungen, alltagsnahe Mahlzeitenpläne sowie Übungsvideos zeigen, wie Frauen und Männer ihre Knochengesundheit wirksam unterstützen können. Das Angebot wird kontinuierlich aktualisiert und mit immer neuen Beiträgen erweitert.

Gesunde Rezepte: Kalzium und Vitamin D stärken die Knochen

Eine ausreichende Versorgung mit Kalzium und Vitamin D sind die Eckpfeiler der Osteoporose-Behandlung – sowohl präventiv als auch, wenn die Erkrankung bereits diagnostiziert wurde. Kalzium baut vor allem Knochen und Zähne auf, macht sie hart und stabil. Es wird über die Nahrung aufgenommen. Vitamin D hingegen wird hauptsächlich bei Sonneneinwirkung in der Haut gebildet. „Nur zehn bis 20 Prozent nehmen wir über die Nahrung auf“², weiß die Ernährungswissenschaftlerin Dr. Rita Hermann und erklärt die Erfolgskombination der beiden Stoffe: „Kalzium kann seine Funktionen im Körper nur dann erfüllen, wenn er gleichzeitig ausreichend mit Vitamin D versorgt ist. Es sorgt dafür, dass Kalzium in den Körper aufgenommen und in den Knochen eingebaut wird.“³ Ein Vitamin-D- oder Kalziummangel begünstigt eine Osteoporose oder kann zur Verschlimmerung der Erkrankung führen.^{4,5} Auf der überarbeiteten Website des Aktionsbündnisses Osteoporose beleuchtet Dr. Hermann anschaulich weitere Zusammenhänge zwischen Osteoporose und Ernährung. So fasst sie die wichtigsten Risikofaktoren zusammen, räumt mit Mythen auf oder führt ganz konkret durch eine Woche voller leckerer und leicht nachzukochender Gerichte.

Aktionsbündnis
Osteoporose:



KNOCHEN.STARK.MACHER.

Aktionsbündnis Osteoporose

Übungsvideos: Bewegung kurbelt den Knochenstoffwechsel an

Knochen sind lebendiges Gewebe, das auf- und abgebaut wird und einen eigenen Stoffwechsel besitzt. Das ist einer der Gründe, weshalb mit gezielten Bewegungsübungen bei Osteoporose viel erreicht werden kann. Die Orthopädin und Unfallchirurgin Dr. Birgit Range unterstreicht das: „Bewegung stärkt in jedem Alter die Knochen und trägt dazu bei, das Risiko für Knochenbrüche zu reduzieren. Die wichtigsten Grundprinzipien für das Training sind: regelmäßig und langfristig trainieren, Kraft- vor Ausdauertraining, besser eine intensivere Anstrengung und weniger Übungswiederholungen als viele Wiederholungen auf niedrigem Niveau.“ Außerdem seien Gleichgewichtsübungen gut, um Stürze und damit verbundene Knochenbrüche zu vermeiden. Wie genau das in der Praxis aussieht, zeigen die Sportvideos. Sie wurden in Zusammenarbeit mit der Leiterin einer Osteoporose-Selbsthilfegruppe und erfahrenen Bewegungstherapeutin entwickelt. In regelmäßigen Abständen wird das Angebot an Sportvideos bis zum Jahresende um Übungen erweitert, die sowohl zum Vorbeugen der Erkrankung als auch zur Unterstützung einer Behandlung geeignet sind.

Das Gespräch mit der Ärztin oder dem Arzt ist wichtig

Ob Ernährung oder Bewegung, Menschen mit Osteoporose sollten alle Maßnahmen im Vorfeld mit ihrer Ärztin oder ihrem Arzt besprechen. Auf diese Weise lässt sich zum Beispiel das optimale Trainingslevel feststellen oder ob ergänzend zu den natürlichen Kalzium- und Vitamin-D-Quellen weitere Präparate oder medikamentöse Therapien notwendig sind. Das neue Angebot der Website richtet sich an alle, die etwas für starke und gesunde Knochen tun möchten. Unser Tipp: Besprechen Sie Ihr persönliches Osteoporose-Risiko mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin.

Informationen zum Aktionsbündnis Osteoporose, zur Kampagne KNOCHEN.STARK.MACHER. und zur Erkrankung Osteoporose sowie eine Broschüre und vielfältige Download-Materialien finden Sie unter www.aktionsbündnis-osteoporose.de.

Aktionsbündnis
Osteoporose:



KNOCHEN.STARK.MACHER.

Aktionsbündnis Osteoporose

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

Ihre Ansprechpartnerinnen:

Birgit Dickoré, Barbara Kluge und Jasmin Müller

DE-PRO-0821-00012

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 Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. Ausgewählte Fragen und Antworten zu Vitamin D. www.dge.de/wissenschaft/weitere-publikationen/faqs/vitamin-d/?L=0#lm. Letzter Zugriff am 25.05.2021.

³ Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. Ausgewählte Fragen und Antworten zu Vitamin D. www.dge.de/wissenschaft/weitere-publikationen/faqs/vitamin-d/#was. Letzter Zugriff am 25.05.2021.

⁴ Osteoporose Selbsthilfegruppen Dachverband e. V. Vitamin D und Osteoporose. www.osd-ev.org/osteoporose-therapie/osteoporose-ernaehrung/vitamin-d/#_ftn2. Letzter Zugriff am 25.05.2021.

⁵ Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. Ausgewählte Fragen und Antworten zu Kalzium. www.dge.de/wissenschaft/weitere-publikationen/faqs/calcium/?L=0#mangel. Letzter Zugriff am 25.05.2021.

Aktionsbündnis
Osteoporose:

