

KNOCHEN. STARK.MACHER

KNOCHEN.STARK.MACHER.
Aktionsbündnis Osteoporose

Am
20. Oktober
ist Welt-
Osteoporose-
Tag!

Unterschätzte Erkrankung:

OSTEOPOROSE

Fakten/Wissenswertes:

- Bereits ab einem Alter von 35 Jahren kann sich jedes Jahr unbemerkt **Knochenmasse abbauen**.²
- In Deutschland erleiden jedes Jahr **765.000 Menschen osteoporosebedingte Knochenbrüche**.³
- Ein Jahr nach einer Hüftfraktur haben **80 Prozent** der Betroffenen **Probleme mit Alltagstätigkeiten** wie Autofahren oder Einkaufen und **35,5 Prozent der über 90-jährigen Patient:innen** sind auf **Langzeitpflege** angewiesen.³

Das können Sie selbst tun:

- Sprechen Sie mit **Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt** über Ihr persönliches Osteoporose-Risiko.
- Achten Sie im Alltag auf ausreichend **Bewegung und Sport** und eine ausgewogene, knochenstärkende **Ernährung**.

Denn:

- Eine **kalzium- und Vitamin-D-reiche Ernährung**

und

- **Bewegung** sind die Grundpfeiler, um einer Osteoporose vorzubeugen oder diese zu behandeln.

6,3 Mio.

Menschen mit
Osteoporose¹



Nur jeder **fünfte** Betroffene
wird angemessen behandelt¹

885.000

jährliche
Neuerkrankungen¹



5,2

Millionen

Frauen¹



1,1

Millionen

Männer¹

Informieren Sie sich auf der Website
des Aktionsbündnisses Osteoporose:
www.aktionsbündnis-osteoporose.de



Dort erwarten Sie:

- praktische **Tipps** zum Leben mit Osteoporose
- motivierende **Videos** zu den Themen Ernährung und Bewegung
- informative **Experteninterviews**
- weiteres **Servicematerial** zum Download!

Quellennachweise:

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. International Osteoporosis Foundation (IOF). Prevention. <https://www.osteoporosis.foundation/patients/prevention> (Zugriff: 16.09.2021)

3. International Osteoporosis Foundation. Ruinierte Knochen, ruiniertes Leben. http://share.iofbonehealth.org/EU-6-Material/Reports/IOF%20Report_GERMAN_DIGITAL_DE.pdf (Zugriff: 07.09.2021)

Bildnachweis: Science Photo Library / EYE OF SCIENCE

