

20.10.2005 - 10:06 Uhr

## Internationale Osteoporose Foundation: Körperbewegung unerlässlich für starken Knochenaufbau

Berlin, Deutschland (ots/PRNewswire) -

- "Move it or Lose it" startet dreijährige Lifestyle-Kampagne zur Bekämpfung von Osteoporose

Körperbewegung kann laut eines neuen Berichts zur Verminderung des Risikos von Osteoporose und osteoporosebedingten Brüchen beitragen.

(Foto: <http://www.newscom.com/cgi-bin/prnh/20051020/189722> )

"Einer der besten Wege für den Aufbau und die Erhaltung gesunder Knochen ist Bewegung", so Prof. Helmut Minne, IOF-Vorstandsmitglied und Autor von Move it or Lose it: Wie Bewegung den Aufbau und die Erhaltung starker Knochen unterstützt, Stürze und Brüche vermeidet und die Rehabilitation verkürzt.

Der Bericht wurde im Rahmen einer Presseveranstaltung in Berlin (DE) von der Internationalen Osteoporose Foundation (IOF) aus Anlass des Weltosteoporosetages 2005 veröffentlicht.

Die Veranstaltung wurde von der Nationalen Initiative gegen Osteoporose, einer Vereinigung führender Organisationen und Personen zur Bekämpfung von Osteoporose, organisiert.

"Wir hoffen, dass unsere positive Botschaft Frauen und Männer dazu bringt, zu erkennen, dass sie die Verantwortung für gesunde Knochen übernehmen können und so später nicht zu Opfern von Osteoporose werden", bemerkte Daniel Navid, CEO der IOF.

Osteoporose, die Knochen schwach und bruchanfällig macht, ist weltweit eine der verheerendsten und häufigsten chronischen Erkrankungen. Eine von drei Frauen im Alter von über 50 Jahren ist weltweit von Osteoporose betroffen (mehr als von Brustkrebs) sowie einer von fünf Männern (mehr als von Prostatakrebs).

Schwerpunkte des Move it or Lose it-Berichts, der in rund 80

Ländern verteilt wird:

- Da der Knochen ein lebendes Gewebe ist, das sich ständig selbst erneuert, muss er regelmässig durch körperliche Bewegung angeregt werden. Knochen müssen regelmässig benutzt werden, andernfalls verfallen sie.
- Bei Mädchen entspricht das zwischen dem 11. und 13. Lebensjahr angesammelte Knochengewebe etwa jener Menge, die im Laufe von 30 Jahren nach der Menopause verloren geht.
- Eine Studie in Finnland hat gezeigt, dass die körperlich aktivsten jungen Mädchen etwa 40% mehr Knochenmasse ansammeln als die am wenigsten aktiven Mädchen derselben Altersgruppe.
- Frauen, die mehr als neun Stunden pro Tag sitzen, sind anfälliger für eine Hüftfraktur.
- Bewegung mit Gewichtsbelastung (Tanzen, Walken, Joggen, Sport, Krafttraining) ist zur Anregung der Knochenbildung erforderlich.

Weitere Aktionen zum Weltosteoporosetag, die heute an die Öffentlichkeit kommen:

Un Cuerpo Sano/Ein gesunder Körper - Osteoporose-Song

In der Erkenntnis, dass Tanzen eine unterhaltsame und wirksame Aktivität für den Knochenaufbau ist, hat die IOF den weltweit ersten Osteoporose-Song im Latino-Rhythmus, Un Cuerpo Sano/Ein gesunder Körper, in Auftrag gegeben. Der Song wurde von Erika Ender, einer populären Pop-Sängerin, die diesem Projekt ihre kreative Energie widmete, geschrieben und gesungen.

## Werbespots für öffentliche Institutionen

Eine neue Serie mit insgesamt zehn Werbespots für öffentliche Institutionen, in denen berühmte Personen dazu drängen, sich selbst um die Gesundheit der Knochen zu kümmern:

- Paolo Rossi. Italien. Fussballspieler
- Julie Payette. Kanada. Astronautin
- Erika Ender. Panama/Brasilien. Sängerin/Texterin
- Pilin Leon. Venezuela. Miss World 1981
- Belinda Green. Australien. Miss World 1972
- Kirk Pengilly. Australien. Sänger der Gruppe INXS
- Mark Holden. Australien. Sänger
- Trudie Goodwin. UK. Schauspielerin
- Wojtek Czyz. Deutschland. Para-Olympionike
- Prof. Rita Süßmuth. Deutschland. Ex-Bundestagspräsidentin

Für weitere Informationen zu Osteoporose und zur Ansicht der Materialien besuchen Sie bitte die Website [www.osteofound.org](http://www.osteofound.org)

Pressekontakt:

Medienanfragen: Paul Spencer Sochaczewski oder Janice Blondeau,  
Internationale Osteoporose Foundation: Tel.: +41-22-994-0100, E-mail:  
[psochaczewski@osteofound.org](mailto:psochaczewski@osteofound.org), [jblondeau@osteofound.org](mailto:jblondeau@osteofound.org)

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100021616/100498312> abgerufen werden.