



26.06.2007 - 08:30 Uhr

Neue Broschüre "Osteoporose" der Rheumaliga Schweiz

Zürich (ots) -

Jede dritte Frau und jeder siebte Mann im Alter von 50 Jahren muss in der zweiten Lebenshälfte mit einem Knochenbruch wegen Osteoporose rechnen. Dieser "Erkrankung der brüchigen Knochen" kann man frühzeitig vorbeugen und aktiv begegnen. Die neue Patientenbroschüre der Rheumaliga Schweiz zeigt wie.

Die Broschüre "Osteoporose" informiert, mit welchen Methoden die Knochendichte festgestellt wird, wie man Knochenmasse erhalten kann, welches die Risikofaktoren sind und wie der Knochenschwund therapiert wird. Mit dem Fragebogen zur individuellen Calciumeinnahme können Jung und Alt in Erfahrung bringen, wie weit ihr täglicher Bedarf über die Ernährung gedeckt ist. Die Broschüre (30 Seiten, A5) ist kostenlos auf Deutsch, Französisch und Italienisch erhältlich.

- Download Broschüre in Deutsch (pdf): http://www.rheumaliga.ch/rheumaliga//downloads/cms/osteoporose_d305.pdf - Download Cover-Bild (jpg, 300dpi): <http://www.rheumaliga.ch/rheumaliga/?menu=medien&sub=medienmitteil&doc=main&lang=de>
- Auf Bestellung im Shop (www.rheumaliga.ch) oder über Telefon +41/44/487'40'00

Für eine Osteoporose gibt es verschiedene Ursachen

Manche kann man beeinflussen: zum Beispiel die Ernährung, die Bewegung und den Zigaretten- und Alkoholkonsum. Da die Knochen hauptsächlich aus Calcium bestehen, sollte der Speiseplan calciumreiche Nahrungsmittel enthalten. Milchprodukte, grünes Gemüse, Nüsse und gewisse Mineralwasser enthalten am meisten Calcium. Und Vitamin D hilft, Calcium aus dem Darm aufzunehmen und in die Knochen einzubauen. Es wird hauptsächlich durch Sonnenlicht in der Haut produziert und ist in Nahrungsmitteln nur wenig vorhanden.

Regelmässige Bewegung im Freien stärkt die Knochen deshalb doppelt: Indirekt durch die Sonnenbestrahlung und direkt durch die körperliche Aktivität. Der Knochenstoffwechsel wird am meisten stimuliert, wenn der Körper in aufrechter Haltung belastet wird, wie beim Spazieren, Wandern und Nordic Walking.

Ist die Knochendichte schon erheblich reduziert, können verschiedene Medikamente eingesetzt werden. Und bei älteren Menschen ist es besonders wichtig, Stürze zu vermeiden: Denn eine Schenkelhalsfraktur der Hüfte führt nicht selten zum Verlust von Selbstständigkeit und schlussendlich zum Umzug in ein Pflegeheim.

Die Broschüre "Osteoporose" wurde zusammen mit der Schweiz. Gesellschaft für Rheumatologie erarbeitet. Die Fachärzte für Rheumatologie bieten detaillierte Beratung zu Knochendichtemessungen und Therapien bei Osteoporose.

Die Rheumaliga Schweiz - Hilfe zur Selbsthilfe

Die Rheumaliga setzt sich für Menschen mit einer rheumatischen Erkrankung ein und fördert die Gesundheit: mit Informationsbroschüren, Kursen, Beratung, Hilfsmitteln sowie Präventionsarbeit. Diese Dienstleistungen erbringt sie schweizweit und richtet sich damit an Betroffene, Health Professionals und Ärzte. Die Rheumaliga Schweiz ist eine Dachorganisation mit Sitz in Zürich und vereinigt 21 kantonale/regionale Rheumaligen und vier nationale Patientenorganisationen. Sie besteht seit 1958 und trägt das ZEWO-Gütesiegel für gemeinnützige Organisationen. Im Jahr 2008 feiert

die Rheumaliga Schweiz ihren 50. Geburtstag.

Was ist Rheuma?

Rheumatismus oder kurz "Rheuma" ist ein Sammelbegriff für über 200 Krankheitsbilder, die Schmerzen am Bewegungsapparat zur Folge haben: an Muskeln, Sehnen, Bändern, Gelenken und Knochen. Dazu gehören unter anderem Arthrose (Abnutzung der Gelenke), Arthritis (entzündliches Rheuma), Weichteilrheuma (Fibromyalgie), Rückenschmerzen und Osteoporose. Rheuma ist die Volkskrankheit Nr. 1: Jeder fünfte Schweizer ist von einer rheumatischen Erkrankung betroffen, insgesamt etwa 1,5 Millionen Menschen in der Schweiz. 1.500'000 davon leiden an schweren chronischen Formen, die eine starke Behinderung im beruflichen und privaten Leben bewirken. Ausführliche Informationen finden Sie auf www.rheumaliga.ch.

Kontakt:

Dr. Andrea Gerfin, Kommunikation & Verlag

Tel.: +41/44/487'40'00

E-Mail: a.gerfin@rheumaliga.ch

Dr. Claudia Hagmayer, Kommunikation & Verlag

Tel.: +41/44/487'40'00

E-Mail: c.hagmayer@rheumaliga.ch

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100000404/100537184> abgerufen werden.