

10.08.2016 - 10:00 Uhr

Knochendichteverlust frühzeitig vorbeugen: Umfassendes Informationsportal zur Vorsorge der Osteoporose lanciert



NEU!

Osteoporose ist kein Spass – vorbeugen hilft!

INFOPORTAL
www.osteoporose-vorsorge.ch

TESTEN SIE JETZT IHR OSTEOPOROSE-RISIKO!

INTERN 58.16 - CAL



Pfäffikon (ots) -

«Osteoporose ist kein Spass - heute etwas tun» ist das Motto einer nationalen Aufklärungskampagne zur Vorbeugung der Osteoporose, welche die Takeda Pharma AG initiiert und vor kurzem lanciert hat. Im Fokus steht dabei ein umfassendes, attraktiv und interaktiv gestaltetes Informationsportal. Unter www.osteoporose-vorsorge.ch bietet es Interessierten leicht verständliche Informationen zu Ursachen, Komplikationen und Therapien der Osteoporose. Ebenso werden Tipps zu einer knochengesunden Lebensweise gegeben, wodurch das Risiko für eine Osteoporose-Erkrankung vermindert werden kann. Ein Selbsttest und ein Onlinerechner geben Hinweise auf das individuelle Osteoporose-Risiko bzw. ermitteln die aktuelle tägliche Calcium-Zufuhr des Website-Besuchers. Ein weiteres Element der Gesundheitskampagne «Osteoporose ist kein Spass - Heute etwas tun» ist ein eigens hierfür produzierter Kurzfilm, der das Thema Knochenschwund auf originelle Weise und nachhaltig ins Bewusstsein rückt.

In der Schweiz sind etwa jede 4. Frau und jeder 13. Mann über 50 Jahre von Osteoporose betroffen. Die Erkrankung des Skelettsystems ist im Volksmund auch als Knochenschwund bekannt und bedeutet, dass der Knochenabbau über das natürliche, d.h. altersbedingte Mass hinausgeht. Da der Knochenabbau immer schleichend geschieht, verursacht Osteoporose meist erst dann Schmerzen, wenn es zu einem Knochenbruch kommt. Daher wird die Knochenkrankheit nach Ansicht von Fachleuten meist viel zu spät diagnostiziert. Durch gezielte Massnahmen ist Osteoporose gut behandel-, aber leider nicht heilbar.

Aus diesem Grund spielt - neben der Früherkennung - die Vorbeugung der Osteoporose eine wichtige Rolle. Zu einer «knochengesunden» Lebensweise gehört vor allem die ausreichende Zufuhr der Knochennährstoffe Calcium und Vitamin D und regelmässige körperliche Aktivität. Denn nur durch die regelmässige Belastung der Knochen wird auch die Neubildung von Knochensubstanz angeregt. Während Lebensmittel teils sehr gute Calciumlieferanten sind, kann in Regel nur ein geringer Teil des täglichen Bedarfs an Vitamin D über die Nahrung gedeckt werden. Die wichtigste Quelle für Vitamin D stellt das Sonnenlicht dar, welches die Haut zu dessen Herstellung anregt. Daher sollte man sich viel im Freien bewegen.

Wichtig für eine wirksame Osteoporose-Vorbeugung ist, sich schon in jüngeren Jahren mit dem Thema Knochengesundheit zu befassen.

Woran erkennt man Osteoporose? Wie kann man sich schützen?

Die Kampagne «Osteoporose ist kein Spass - heute etwas tun» möchte das Bewusstsein der Schweizer Bevölkerung für diese Knochenerkrankung und das Interesse für die Vorbeugemassnahmen wecken. Als Initiative der Takeda Pharma AG in Kooperation mit der Rheumaliga Schweiz richtet sie sich an Frauen und Männer jeden Alters, die aktiv etwas dafür tun möchten, dass sich ihre Knochendichte mit zunehmendem Alter nur geringfügig vermindert. Das im Zentrum der Kampagne stehende Informationsportal www.osteoporose-vorsorge.ch bietet nicht nur Wissenswertes zu den Ursachen und Risikofaktoren sowie zur Diagnose und Therapie der Osteoporose, sondern es räumt auch auf mit zahlreichen Mythen über Osteoporose. Ausserdem liefert es in leicht

verständlicher Form Fakten zur Osteoporose und zwar für Frauen und Männer. Wer mehr zum Thema Knochenaufbau, -umbau und -gesundheit wissen möchte, kommt im Kapitel Wunderwerk Knochen auf seine Kosten.

Das Informationsportal gibt aber vor allem zahlreiche Tipps zur Vorbeugung der Osteoporose. Der Osteoporose-Risikotest mit 19 Fragen zur persönlichen Vorgeschichte und aktuellen Lebensweise hilft dabei, sich ein Bild über das eigene Risiko zu verschaffen. Mit dem Calcium-Bilanz-Rechner kann der Leser in wenigen Schritten herausfinden, ob die über die tägliche Nahrung aufgenommene Menge an Calcium für einen optimalen Knochenschutz ausreicht. Die Ernährungsratgeber geben Aufschluss, welche Nahrungsmittel besonders viel Calcium und Vitamin D enthalten.

Alle Massnahmen und Empfehlungen zur Prävention der Osteoporose gelten auch besonders für Personen, die bereits an Osteoporose erkrankt sind oder ein erhöhtes Risiko hierfür aufweisen. Sie finden nützliche Informationen und Dienstleistungen zu einem Osteoporose-Präventionstraining oder wie sich Stürze vorbeugen lassen. Zudem geben Tests zur Überprüfung von Muskelkraft, Mobilität und Balance Auskunft über das persönliche, potenzielle Sturzrisiko.

Newsseite der Kampagne mit aktuellen Beiträgen und mit Osteoporose-Quiz

Wer zu den Themen Osteoporose und Knochengesundheit breit informiert und immer auf dem neuesten Stand sein möchte, findet auf der gesonderten Newsseite der Kampagne, www.osteoporose-ist-kein-spess.ch, regelmässig Osteoporose-relevante Kurzbeiträge, Hintergrundartikel oder Interviews zu Forschungsthemen, dem Schweizer Gesundheitswesen sowie zu Neuigkeiten aus Patientenorganisationen und Selbsthilfegruppen.

Ein ebenfalls auf der Seite vorhandenes Osteoporose-Quiz lädt ein, sein Wissen zum Thema Osteoporose zu überprüfen und sich mit anderen Besuchern zu messen. Der Leser wird auf Wunsch bei jeder Frage direkt zum entsprechenden Kapitel auf dem Informationsportal weitergeleitet.

Der Film zur Osteoporose-Kampagne

Keinesfalls entgehen lassen sollte man sich das Video der Kampagne «Osteoporose ist kein Spass - Knochensicher l(i)eben». Mit seinem überraschenden Ende rückt der originelle Kurzfilm das Thema Osteoporose-Prävention humorvoll und ohne pädagogischen Unterton ins Bewusstsein. Der auf dem Videoportal YouTube öffentlich zugängliche Film kann am einfachsten über das Informationsportal (www.osteoporose-vorsorge.ch) oder über die Newsseite (www.osteoporose-ist-kein-spess.ch) der Kampagne angesehen und mit anderen daran interessierten Personen geteilt werden.

Informationen über Takeda finden Sie auf der Website des Unternehmens unter www.takeda.ch.

Kontakt:

Takeda Pharma AG
Huobstrasse 16
8808 Pfäffikon

www.takeda.ch
info@osteoporose-ist-kein-spess.ch

Medieninhalte



*Osteoporose ist kein Spass / Weiterer Text über ots und www.presseportal.ch/de/nr/100060486
/ Die Verwendung dieses Bildes ist für redaktionelle Zwecke honorarfrei. Veröffentlichung bitte unter Quellenangabe: "ots/Takeda Pharma AG"*

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100060486/100791380> abgerufen werden.