



**Bundesselbsthilfeverband für Osteoporose e.V. (BfO)**  
**hier: Landesverband NRW - (LfO) - informiert**



Guten Tag liebe Leserin / guten Tag lieber Leser,

herzlich willkommen zur Info-Blatt – Ausgabe-Nr.

**2501**

die wir Ihnen hier und heute vorstellen mit den Themen:

**Vorweg: Frohes neues Jahr – und ....**

- TOP 1:** Deutlich mehr Frauen als Männer von Osteoporose betroffen  
AOK ruft Menschen im EN-Kreis auf, mit Sport stabile Knochen zu fördern!
- TOP 2:** Wissenswertes zu „starken Knochen“  
- Unterscheidung von 3 Übungsarten
- TOP 3:** Osteoporose – Tag NRW – bald können wir Genaues melden  
- wir sind auf der Zielgeraden, der Termin steht, der Rest kommt

Der Landesverband für Osteoporose NRW (LfO) und der Autor / Textverfasser des Info-Blattes wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen dieser „Infos“ – und:

- **haben Sie Wünsche und / oder Anregungen**
  - **haben Sie neue Informationen aus / über / in Ihrer SHG**
  - **haben Sie „Sonstiges“, was uns alle interessieren könnte**
- dann nehmen Sie Kontakt mit uns auf unter – **und nur hier bitte:**

 [info@osteoporose-nrw.de](mailto:info@osteoporose-nrw.de)

**D A N K E**

**EIN NEUES JAHR BEDEUTET  
NEUE HOFFNUNG  
NEUES LICHT  
NEUE BEGEGNUNGEN  
UND NEUE WEGE ZUM GLÜCK.  
ALLES GUTE FÜRS NEUE JAHR**

***... dass wünschen wir Euch!***





# **Bundesselbsthilfeverband für Osteoporose e.V. (BfO) hier: Landesverband NRW (LfO) informiert**



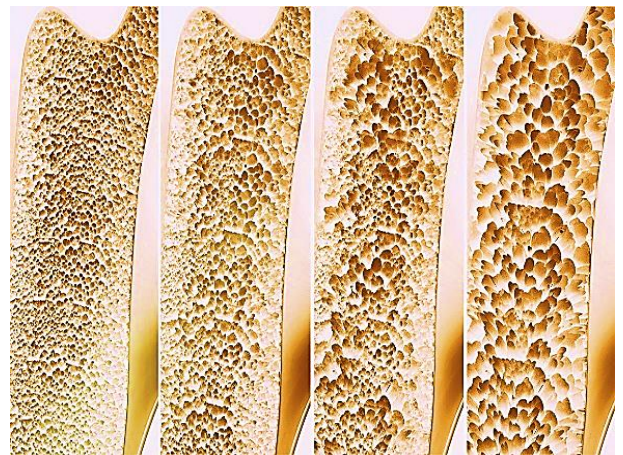
**Infoblatt: Ausgabe 2501 – TOP 1**

## **Deutlich mehr Frauen als Männer von Osteoporose betroffen**

**AOK ruft Menschen im EN-Kreis auf, mit Sport stabile Knochen zu fördern!**

Die Knochengesundheit ist für Frauen im Ennepe-Ruhr-Kreis weiterhin ein wichtiges Thema. Das belegt eine aktuelle Auswertung der AOK NordWest. Danach sind deutlich mehr Frauen, vor allem nach der Menopause, als Männer vom Knochenschwund, der sogenannten Osteoporose, betroffen.

Insbesondere bei älteren Menschen ist der Knochenschwund häufig krankhaft erhöht. Dann steigt das Risiko für Knochenbrüche.



Allein bei der AOK NordWest in Westfalen-Lippe wurde im Jahr 2022 bei 58.013 Versicherten eine Osteoporose diagnostiziert und behandelt. Deutlich häufiger davon betroffen sind Frauen (85,4 %) als Männer. Mit zunehmendem Alter steigt die Osteoporose an, bei Frauen jedoch deutlich stärker. „Die Knochengesundheit ist bei älteren Menschen, insbesondere bei Frauen, gefährdet. Durch sportliche Aktivitäten mit regelmäßiger Bewegung kann der Knochenabbau gestoppt und sogar effektiv gefördert werden. Dadurch sinkt das Risiko von Knochenbrüchen und weiteren Komplikationen. Deshalb ist es auch für die Menschen im Ennepe-Ruhr-Kreis wichtig, die Risikofaktoren für Osteoporose zu kennen und dem Knochenschwund frühzeitig mit einer kalziumreichen Ernährung, Nikotin- und Alkoholverzicht und viel Sport vorzubeugen“, sagt **AOK-Serviceregionsleiter Jörg Kock**.

Eine beginnende Osteoporose bleibt häufig zunächst unerkannt. Erst wenn ein Mensch im Alter deutlich an Körpergröße verliert, werden die Symptome des Knochenschwundes erkennbar. Die damit einhergehenden typischen kleinen Brüche in den Wirbelkörpern der Wirbelsäule bemerken Betroffene häufig zunächst gar nicht. Erst in fortgeschrittenem Stadium machen sich dies durch akut auftretende, an-

haltende Rückenschmerzen und Bewegungseinschränkungen bemerkbar. Oder wenn Knochen plötzlich ohne große Krafteinwirkung aus dem Nichts brechen. Spätestens jedoch, wenn die Ärztin oder der Arzt einen Knochenbruch feststellt, für den es keine klare äußere Ursache gibt, steht der Verdacht auf Osteoporose im Raum. Mit einer Knochendichtemessung (Osteodensitometrie) kann in solchen Fällen festgestellt werden, ob sich der Osteoporose – Verdacht bestätigt. Dann können verschreibungspflichtige Medikamente zum Einsatz kommen, die beispielsweise den Knochenabbau hemmen (Biphosphonate) oder den Knochenaufbau fördern (Parathormon).



Die Behandlungen sollten genau auf die Krankheit abgestimmt werden und am besten schon beginnen, bevor erste Brüche entstehen. „Regelmäßiger Sport mit viel Bewegung fördert ebenfalls die Stabilität der Knochen. Gut dafür geeignet sind etwa Krafttraining, Gymnastik, Tanzen oder auch Walken“, sagt Jörg Kock.

Wichtig zur Vermeidung von Osteoporose ist eine Ernährung mit viel Kalzium und Vitamin D – auch vorbeugend. Täglich sollten dem Körper mindestens 1.000 Milligramm Kalzium und 800 IE Vitamin D zugeführt werden – bei Knochenschwund empfehlen Mediziner eine Tagesdosis von 1.300 Milligramm Kalzium. Kalzium steckt in vielen Lebensmitteln. Dazu gehören vor allem fettarme Milchprodukte, Nüssen und Samen oder Grünkohl oder Brokkoli, Beeren, Kiwi und Trockenfrüchten, zudem in Sojaprodukten und kalziumreichen Mineralwassersorten. „Damit Kalzium vom Körper gut aufgenommen werden kann, ist Vitamin D erforderlich“, so Kock. Um die körpereigene Vitamin D-Produktion anzukurbeln, wird natürliches Sonnenlicht mit ausreichend UVB-Strahlung benötigt. In Deutschland reicht die Sonneneinstrahlung allerdings nur im Sommer aus, im Winter kann Vitamin D über ein Präparat ergänzt werden.

Haben Sie noch Rückfragen oder Interesse an weiteren Informationen zum Thema „Osteoporose“, dann nehmen Sie bitte Kontakt auf unter der nachstehenden Info-Adressen des Landesverbandes für Osteoporose NRW.

**Telefon:** (02302) 1710559

**E-Mail:** [debus@bfo-nrw.de](mailto:debus@bfo-nrw.de)

**Internet:** [www.bfo-nrw.de](http://www.bfo-nrw.de)

**Herzlichen Dank fürs Lesen und Ihr Interesse.**

**Infoblatt: Ausgabe 2501 – TOP 2**

**OSTEOPOROSE**

**- Wissenswertes zu „starken Knochen“**

**- Unterscheidung von 3 Übungsarten**

**IHRE KNOCHEN BRAUCHEN CALCIUM + VITAMIN D**

Calcium ist ein bedeutender Mineralstoff, der am Auf- und Abbau der Knochen beteiligt ist. Mineralstoffe sind wie Vitamine unverzichtbare Bestandteile unserer Nahrung. Zu manchen Zeiten hat der Mensch einen sehr hohen Calciumbedarf, während des Wachstums, in Schwangerschaft und Stillzeit sowie im höheren Alter. Vitamin D spielt eine wesentliche Rolle bei der Regulierung des Calcium - Spiegels im Blut und beim Knochenaufbau.

**WIE KANN MAN CALCIUM + VITAMIN D BESSER AUFNEHMEN?**

Um Calcium gut verwerten zu können, braucht der Körper Vitamin D3. Für eine ausreichende Calciumversorgung empfiehlt die WHO (World-Health Organisation):

- Erwachsene bis 50 Jahre: 1.000 mg/Tag
- Erwachsene über 50 Jahre: 1.200 mg/Tag

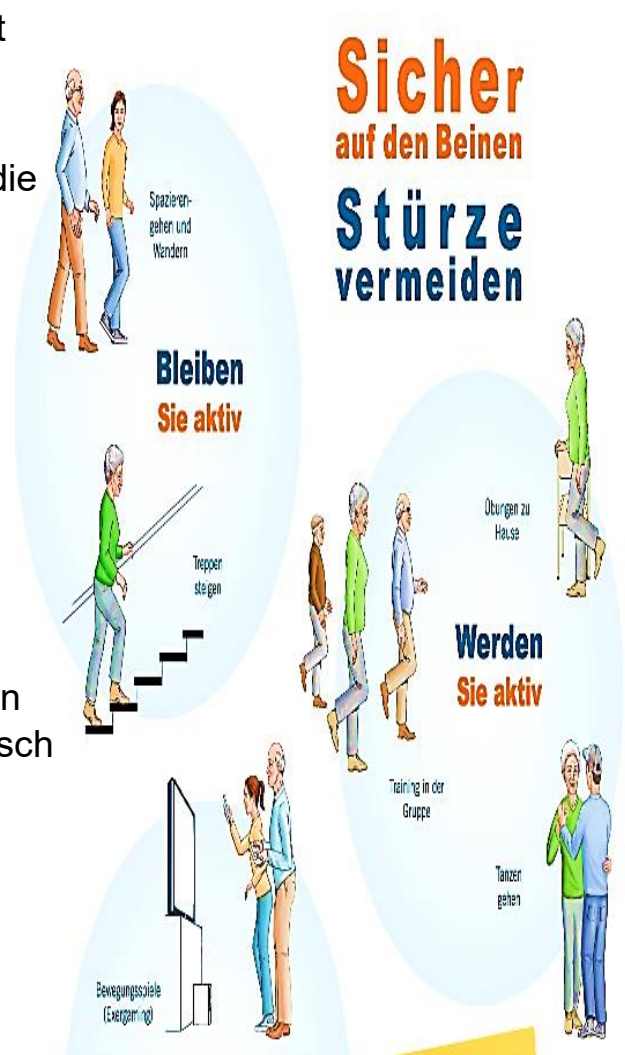
**NEHMEN WIR MIT UNSERER NAHRUNG AUSREICHEND CALCIUM UND VITAMIN D AUF?**

Obwohl der Calcium-Bedarf durch eine angemessene Ernährung in der Regel gedeckt wird, ist es trotz bewusster Ernährung nicht immer leicht, dem Tagesbedarf vollständig nachzukommen. Im Alter z. B. verbraucht der Mensch weniger Energie. Die Folge: der Appetit lässt nach, man isst weniger. Mit einer geringeren Gesamtmenge reduziert sich aber auch die Versorgung mit Calcium und Vitamin D: (empfohlene Tagesdosis Vitamin D: 800–2000 IE/Tag).

## **Bewegung stärkt Knochen**

Starten Sie die Gymnastikübungen immer mit einer Aufwärmphase:

- gehen Sie etwa 5-10 Minuten locker durch die Wohnung
- bewusstes Abrollen der Füße
  - von der Ferse bis zu den Zehen
  - lassen Sie die Arme locker mitschwingen
- Gangart wechseln
  - mal schneller, mal langsamer
- auf Zehenspitzen gehen, mal auf den Fersen
  - bei Unsicherheit an der Wand oder dem Tisch abstützen
- beim Gehen locker mit den Armen kreisen, halten Sie sich dabei gerade
  - Schultern bleiben unten.
  - nur so weit kreisen, wie möglich, es sollen keine Schmerzen entstehen.



## **DEHNEN – Übung 1:** (Durchführung - siehe nachstehend)

(Dehnübungen im Stehen: Brustmuskulatur – Halsmuskulatur)

- die Übungen bitte langsam durchführen und nur so weit dehnen, wie es die Beweglichkeit zulässt,
- Spannung möglichst lange halten (20 sec.) / 2 - 3-mal wiederholen.

## **MOBILISIEREN - Übung 2:** (Durchführung - siehe nachstehend)

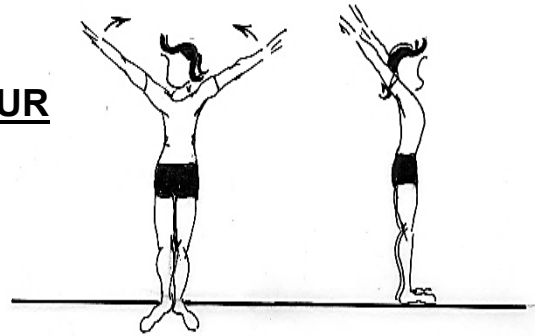
- dient dem Erhalt, Verbesserung der Beweglichkeit
- dient der Schmerzlinderung

## **K R Ä F T I G U N G - Übung 3 + 4:** (Durchführung - siehe nachstehend)

- Ansteigen des persönlichen Fitnessgrades - Übungen mehrmals hintereinander durchführen.

### **ÜBUNG 1 = DEHNUNG DER BRUSTMUSKULATUR**

- stellen Sie sich gerade hin
- verschränken Sie die Arme hinter dem Kopf
- drücken Sie die Ellenbogen langsam nach hinten



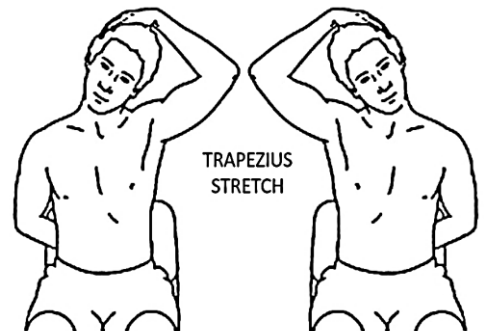
### **ÜBUNG 2 = MOBILISIERUNG DER LENDEN- WIRBELSÄULE**

- gehen Sie in den Vierfüßler - Stand
- aus dieser Position heben Sie die Wirbelsäule abwechselnd in Richtung Zimmerdecke an und lassen sie wieder absinken, jedoch nicht nach unten durchhängen



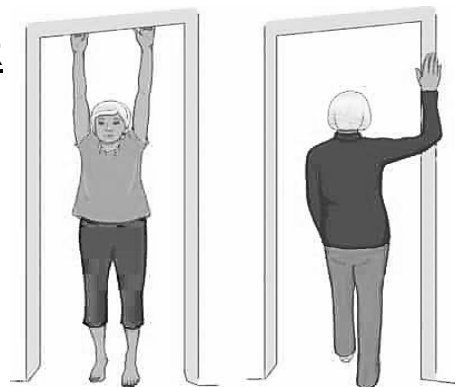
### **ÜBUNG 3 = DEHNUNG DER HALSMUSKULATUR**

- stellen / setzen Sie sich gerade hin
- neigen Sie den Kopf langsam zu einer Schulter
- strecken Sie die Hand der gegenüberliegenden Seite gleichzeitig zum Boden
- gehen Sie besonders langsam und behutsam vor



### **ÜBUNG 4 = STÄRKUNG DER RUMPFMUSKULATUR**

- stellen Sie sich in einen Türrahmen
- drücken Sie mit beiden Händen in Schulterhöhe Dagegen -halten Sie sich dabei so gerade wie möglich.



**Infoblatt: Ausgabe 2501 – TOP 3**

**OSTEOPOROSE - TAG - NRW**

**- Wann ist dieser Tag ?**

**- Wo findet dieser Tag statt ?**

**- Was erwartet mich / uns da ?**

Der Osteoporose - Tag – NRW findet statt am 14.06.2025, und dieser Tag ist ein Samstag.

Dieser Tag ist von langen Hand vorbereitet und findet statt in / im:

**RINGHOTEL ZWEIBRÜCKER HOF - 58313 Herdecke - Zweibrücker Hof 4**

Wenn Ihrerseits an diesem Informationstag und der Veranstaltung Interesse besteht, nehmen Sie bitte Kontakt mit uns auf.

Es wird eine sehr interessante Veranstaltung sein, mit Fachvorträgen und -gesprächen, die über / zur Krankheit weitere Informationen geben wird.

Der genaue zeitliche und themenbestückte Ablauf wird Ihnen dann, wenn alles in „trockenen Tüchern“ ist, zugeleitet, denn gemäß unserem Leitmotiv

**.....nur gemeinsam sind wir stark.....**

„bauen“ auch wir dabei auf Ihr Interesse und Ihren Wissensdurst.

Bitte nehmen Sie Kontakt mit uns auf, es wird sehr interessant und informativ, für Sie und Ihre Mitglieder und Interessenten in / aus Ihrem Bereich - bitte stellen Sie: **für Ihre SHG / Ihre Gruppe rechtzeitig einen Förderantrag gem. § 20h SGB V.**

