

Osteoporose

Unter Osteoporose als Krankheitsbegriff versteht man den erheblichen Abbau von Knochensubstanz.

Ein allmählicher Knochenabbau beginnt bereits ab dem 40. Lebensjahr.

Mit zunehmendem Alter und insbesondere für Seniorinnen ist die Knochenbrüchigkeit ein großes Problem. Das Risiko eines Knochenbruches, zum Beispiel des Hüftknochens oder Oberschenkelknochens, steigt dann schon bei leichten Unfällen.

Zu den Risikofaktoren für Osteoporose zählen:

- niedriges Körpergewicht
- Bewegungsmangel
- sehr früh einsetzende Wechseljahre
- Medikamenteneinnahme
- Rauchen
- Mangelernährung durch eine zu geringe Aufnahme von Calcium und Vitamin D

Osteoporose vorbeugen mit Ernährung ...

- Achten Sie auf genügend Calcium und Vitamin D in Ihrer Nahrung.
- **Viel Calcium** ist in Milch- und Milchprodukten enthalten, aber auch in Grünkohl, Brokkoli, Fenchel, Gartenkresse, Petersilie und Schnittlauch.
- Entscheiden Sie sich bei **Mineralwasser für Sorten mit einem eher hohen Calciumgehalt.**



Foto: Image100

... und Bewegung

Sportliche Bewegung wirkt vorbeugend, da die Knochen widerstandsfähiger werden. Es gibt viele Möglichkeiten, zum Beispiel regelmäßiges flottes Spazierengehen an der frischen Luft, Qi Gong und Tai Chi, Tanzen ...

Ausführliche Informationen zur Sturzprävention bietet das Broschürenpaket der DSH unter:

<https://das-sichere-haus.de/broschueren/senioren/>

