

Präventions- Leitfaden

Vorsorgeuntersuchung

Bei mir besteht die Gefahr, dass ich Osteoporose bekomme



Osteoporose ist eine Skeletterkrankung, die zu erhöhter Brüchigkeit der Knochen führt. Als unangenehmstes und wichtigstes klinisches Symptom treten Frakturen auf. Vor dem plötzlichen Auftreten eines Knochenbruchs bleibt die Osteoporose sehr oft symptomlos und unerkannt.

Osteoporose betrifft vorzugsweise Frauen nach der Menopause. Ihre Auswirkungen nehmen mit zunehmendem Alter und mit der Anzahl der Risikofaktoren zu. Es gibt mehrere unabhängige Faktoren, mit denen sich Ihr individuelles Osteoporose-Risiko bestimmen lässt.

Besteht die Gefahr, dass ich Osteoporose bekomme?

Ja, umso wahrscheinlicher, je häufiger sie die folgenden Aussagen mit «ja» beantworten können:

- Ihre Menopause ist unerwartet früh aufgetreten.
- Ein Verwandter erlitt einen Oberschenkelbruch, der nicht auf eine äussere Einwirkung (Trauma) zurückzuführen war.
- Sie sind eher mager.
- Sie erhielten oder erhalten eine Behandlung auf Cortisonbasis.
- Sie rauchen.
- Sie treiben nicht viel Sport.
- Sie konsumieren regelmässig Alkohol.

Wie können bestimmte Risiken vermindert werden?

Indem Sie Ihre Gewohnheiten ändern.

- Hören Sie mit dem Rauchen auf.
- Schränken Sie Ihren Alkoholkonsum ein, oder verzichten Sie ganz darauf.
- Nehmen Sie ausreichend kalziumhaltige Lebensmittel zu sich.
- Gehen Sie häufiger bzw. wieder regelmässig einer körperlichen Betätigung nach.
- Halten Sie sich in der Sonne auf, damit Ihr Körper Vitamin D bilden kann.
- Vermeiden Sie übermässige Anstrengungen.
- Beugen Sie die Knie, wenn Sie sich bücken.

Mit gesundem Lebenswandel können Sie der Osteoporose vorbeugen. Üben Sie eine regelmässige körperliche Betätigung aus. Achten Sie auf Ihre Ernährung.

