

Stichwort Prävention: Wie kann ich Osteoporose vorbeugen?

Eine Osteoporose ist kein unabwendbares Schicksal: Durch eine bewusste Lebensführung kann ihr vorgebeugt bzw. die Behandlung unterstützt werden. Folgende Maßnahmen und Verhaltensweisen können leicht im Alltag umgesetzt werden und haben positive Auswirkungen auf Ihr persönliches Osteoporose-Risiko:

- reichhaltige Kalzium-Zufuhr, z. B. durch Milch/-produkte, grünes Gemüse, kalziumhaltige Mineralwässer
- Vermeidung phosphathaltiger Lebensmittel (z. B. Limonaden, Wurst, Schweinefleisch, Schmelzkäse), da diese die Kalziumaufnahme hemmen
- ausreichende Vitamin-D-Versorgung: regelmäßige Aufenthalte im Freien, natürliche Sonnenbestrahlung kurbeln die Vitamin-D-Produktion an; reich an Vitamin D sind aber auch Lebensmittel wie Fisch (z. B. Sardinen, Thunfisch), Eier oder Pilze
- Rauchen aufgeben
- Reduzierung von Alkohol- und Kaffeekonsum
- viel Bewegung: Die Knochenfestigkeit wird durch die Muskeln bestimmt - je stärker die Muskulatur, desto stärker ist auch der Knochen. Vermehrte Muskelarbeit fördert den Knochenaufbau, Inaktivität den Knochenabbau. Spezielle Knochenaufbauübungen und gerätegestütztes Training sind daher unerlässlich als vorbeugende Maßnahmen gegen den Verlust der Knochenstabilität und bei der Behandlung der Osteoporose.

Kassenärztliche Vereinigung –
die Dachorganisation der
niedergelassenen Ärzte und
Psychotherapeuten in Berlin

Bei der Suche nach einem Arzt oder Orthopäden in Ihrer Nähe hilft Ihnen auch die Kassenärztliche Vereinigung Berlin weiter: Unter der Nummer 31 00 3 - 222 erreichen Sie unseren Gesundheitslotsendienst oder informieren Sie sich unter www.kvberlin.de in der Arzt- und Psychotherapeutensuche.