

## Kalzium-Tabelle

Deckung des tägl.  
Kalziumbedarfs in  
Prozent \*:

0,25 l	Trinkmilch, Sauermilch	33,0%
0,25 l	Acidophilusmilch	33,0%
0,25 l	Buttermilch	31,0%
250 g	Naturjoghurt	33,0%
180 g	Fruchtjoghurt	20,0%
250 g	Sauermilch	27,0%
200 g	Topfen mager, 10% F.i.T	20,0%
200 g	Topfen 20% F.i.T	20,0%
200 g	Topfen 40% F.i.T	18,0%
200 g	Cottage Cheese	20,0%
20 g	Schlagobers	2,0%
20 g	Butter	0,4%
30 g	Emmentaler 45% F.i.T	37,0%
30 g	Edamer 45% F.i.T	30,0%
30 g	Bergkäse 45% F.i.T	40,0%
30 g	Camembert 45% F.i.T	13,0%
0,25 l	Fruchtmolke	28,0%
150 g	Cremeeis	25-30%
1,00 l	Mineralwasser (calciumhaltig)	55,0%
100 g	Broccoli	12,6%
100 g	Spinat	14,0%
100 g	Kresse	23,8%
100 g	Pumpernickel-Brot	9,3%

\* bei Osteoporose-Patienten liegt der Kalziumbedarf bei 1.000 bis 1.500 mg pro Tag

## Vorbeugung in den eigenen vier Wänden

### Vermeiden Sie Sturzgefahren!

- Legen Sie die Badewanne mit rutschhemmenden Matten aus!
- Bringen Sie Haltegriffe an!
- Verwenden Sie bei Teppichen rutschfeste Unterlagen!
- Steigen Sie möglichst nicht auf Leitern und Stühle!
- Räumen Sie auf dem Boden liegende Gegenstände und Kabel konsequent weg!
- Markieren Sie Treppenabsätze mit Leuchtbstreifen!
- Entfernen Sie möglichst Türschwellen!
- Tragen Sie Schuhe mit rutschfesten Sohlen und niedrigen Absätzen!
- Achten Sie auf die Qualität Ihrer Matratze - liegen Sie richtig!
- Gutes Sehen ist wichtig: Tragen Sie eine passende Brille und sorgen Sie für ausreichende Beleuchtung!



Ihre Gesundheit - unser Anliegen

## Tipps bei Osteoporose

Medieninhaber (Verleger) und Herausgeber:  
Vorarlberger Gebietskrankenkasse  
6850 Dornbirn, Jahngasse 4  
T 050 84 55-0 F 050 84 55 1040  
[www.vgkk.at](http://www.vgkk.at)

# Tipps bei Osteoporose

## Was ist Osteoporose?

Unter Osteoporose versteht man einen mehr als üblichen Schwund von Knochengewebe durch Störungen des Gleichgewichts zwischen Knochenneubildung und Knochenabbau.

Diese Störungen betreffen das gesamte Skelettsystem, besonders aber Wirbelsäule, Schenkelhals und Speiche und führen zu verminderter Belastbarkeit des Skeletts und erhöhen die Neigung für Knochenbrüche.

Knochenbrüche verursachen Schmerzen, Beschwerden beim Bewegen, eine verunstaltete Wirbelsäule, Größenverlust und vorübergehende, manchmal auch bleibende Behinderung.

Osteoporose tritt vorwiegend bei Frauen auf, bei denen im Zuge der Wechseljahre die Knochendichte abnimmt.

Aber auch Erbfaktoren und der Lebensstil können das Entstehen einer Osteoporose begünstigen.

## Risikofaktoren für Osteoporose

### Genetische Ursachen:

- weibliches Geschlecht
- zierlicher Körperbau
- niedriges Körpergewicht
- osteoporosekranke Verwandte

### Lebensstil:

- Rauchen
- übermäßiger Alkoholkonsum

- längere Bettruhe
- kalziumarme Ernährung
- Vitamin D-Mangel

### Hormonelle Veränderungen:

- vorzeitiger Wechsel
- Ausbleiben der Regelblutung
- Sexualhormonmangel bei Männern

### Einnahme bestimmter Medikamente (z.B. Cortison)

## Osteoporose muss nicht sein

Bis zum 30. Lebensjahr nimmt die Knochendichte zu. Diese ist je nach Veranlagung und verschiedenen Lebensumständen unterschiedlich. Man kann diesen Prozess durch entsprechenden Lebensstil (Bewegung, Ernährung) aktiv unterstützen.

Danach, im Zuge des Alterungsprozesses, nimmt die Knochendichte wieder ab. Auch dieser Prozess kann verlangsamt werden. Daher gilt:

**Je früher mit einem gesunden Leben begonnen wird, desto größer ist die Chance, nicht an Osteoporose zu erkranken.**

Die besten Strategien, um lebenslang einer Osteoporose entgegen zu wirken, sind:

- kalziumreiche Ernährung
- regelmäßige körperliche Aktivität
- Verzicht auf Rauchen

- geringer bis mäßiger Alkoholkonsum
- ausreichende Vitamin D-Versorgung - auch Sonnenlicht fördert die Vitamin D-Bildung

## Wie viel Kalzium braucht der Körper?

Eine kalziumreiche Ernährung von Kind an unterstützt einen optimalen Aufbau der Knochenmasse. Der tägliche Kalziumbedarf von 900 mg kann durch bewusste Ernährung einfach gedeckt werden, zum Beispiel durch: 3 dl Milch + 1 Becher Joghurt + 1 Stück Hartkäse.

Während der Pubertät, einer Schwangerschaft und in den Wechseljahren besteht erhöhter Kalziumbedarf.

## Bewegung empfohlen

- regelmäßig, z.B. zweimal wöchentlich schwimmen oder täglich eine halbe Stunde schnell gehen
- Betreiben Sie Osteoporose-Gymnastik! Gezielte dynamische und isometrische Übungen im Rahmen einer Heilgymnastik, insbesondere für die Rumpfmuskulatur, sind zu empfehlen

## Ungünstig wirken sich aus

- Heben und Tragen schwerer Lasten
- länger dauernde einseitige Bewegungsabläufe
- langes Sitzen und Stehen
- starke Stoß- und Druckbelastungen
- Extrembewegungen
- sturzgefährliche Aktivitäten, z.B. Fensterputzen und Glühbirnenwechseln