

## Editorial



Geschätzte Steinhauserinnen und Steinhauser

Ein Glas Milch, ein Stück frisches Brot mit einem feinen Stückchen Käse – gönnen Sie sich das ab und zu? Was aber hat dies mit Osteoporose zu tun?

Täglich Milchprodukte zu geniessen kann helfen, die Osteoporose einzudämmen oder vorzubeugen.

Gönnen Sie sich daher gelegentlich einen guten Käse, ein Früchtejoghurt, ein Glas Milch, ein Ovo Sport und ähnliches.

Mit der steigenden Lebenserwartung der Menschen nimmt auch die Häufigkeit der Osteoporose Fälle zu. Je älter wir werden, desto höher ist das Osteoporose Risiko.

Versuchen wir, dieser Tatsache etwas entgegenzusetzen.

Erfahren Sie mehr an der Veranstaltung "Knochenstark - Vorbeugung und Therapie von Osteoporose" vom 30. Januar 2017 im Chiemattzentrum, 14.00 – 16.30 Uhr.

Ich wünsche Ihnen einen interessanten Nachmittag und grüsse Sie herzlich.

Esther Rüttimann  
Gemeinderätin Steinhausen  
Soziales und Gesundheit

**Wissen Sie wie viele Knochen Ihr Skelett beinhaltet? 206 Knochen! Sie bauen sich im Laufe unseres Lebens ständig auf und ab. Der Abbau nimmt im Alter zu, der Aufbau ab. Dies führt dazu, dass die Knochendichte im Alter abnimmt. Dieser Abbau kann aber verlangsamt und der Aufbau unterstützt werden.**

**Was können wir tun, um dem Knochenabbau entgegenzuwirken?**

Zwischen Knochendichte, körperlicher Aktivität, Ernährung sowie dem Sonnenlicht, welchem wir uns aussetzen, besteht ein enger Zusammenhang: Wer sich regelmässig bewegt und die Knochen belastet, fördert den Aufbau des Knochens. Eine gut ausgebildete Muskulatur schützt ausserdem vor Stürzen und Verletzungen des Knochens, falls es doch einmal zu einem Sturz kommen sollte. Das Training des Gleichgewichtes, der Kraft und der koordinativen Fähigkeiten verhindert aber oftmals eben diese Stürze. Gutes Schuhwerk, die Beseitigung von Stolperfallen im Haushalt, wie zum Beispiel lose Kabel, Teppiche oder Nässe auf dem Boden, ergänzen die Massnahmen. Gute Beleuchtung, insbesondere der Treppen, und die regelmässige Anpassung der Brille an die Sehschärfe sind ebenfalls sehr zu empfehlen.

Wer genügend calciumreiche Nahrungsmittel (Milchprodukte, grünes Gemüse) und calciumreiches Mineralwasser zu sich nimmt, stellt den Knochen die notwendigen Baustoffe zur Verfügung. Dieser benötigt täglich 1000 mg Calcium in Form von beispielsweise einem Glas Milch plus einem Joghurt und einem Stück Hartkäse.

Wer sich täglich eine halbe Stunde im Freien bewegt und Sonnenlicht tankt, sorgt zudem für die körpereigene Produktion von Vitamin D, welches benötigt wird um das Calcium aus dem Darm ins Blut und von dort in den Knochen zu transportieren. Vitamin D ist ausserdem in fettem Meerfisch,

wie Lachs, Makrele oder Hering enthalten und kann dem Körper mit der Nahrung zusätzlich zugeführt werden.



*Milchprodukte sind reich an Calcium und daher ideal geeignet für die Prävention von Osteoporose.*

Wer den Vitamin D-Gehalt im Blut bestimmt (insbesondere im Winter) und das fehlende Vitamin D auf Arztverordnung in Tropfenform zu sich nimmt, beugt einem Vitamin D-Mangel und damit brüchigen Knochen zusätzlich vor.

**Das Ziel der Prävention ist es, Knochenbrüche zu vermeiden sowie die Mobilität und Selbständigkeit und damit eine gute Lebensqualität zu erhalten.**

### Was ist Osteoporose und wer ist betroffen?

Osteoporose entsteht, wenn der Knochen abgebaut wird. In der Schweiz sind insgesamt etwa 600'000 Menschen von Knochenschwund betroffen. Bei den über 80-jährigen leiden gar 50% an Osteoporose. Die Folge von Osteoporose sind Knochenbrüche, insbesondere am Oberschenkel und Rückenwirbel. (Quelle: Rheumaliga)

Erkennen kann man Osteoporose mittels einer Knochendichtemessung. Wirbelsäulenverkrümmungen und Knochenbrüche ohne Gewalteinwirkung können ebenfalls auf eine Osteoporose hinweisen.

Risikofaktoren sind:

- Osteoporose in der Verwandtschaft
- Menopause bei den Frauen
- Antihormonbehandlungen
- Chronische Darmerkrankungen
- Fehlernährung und Mangelernährung
- mangelnde Bewegung
- zu wenig Sonnenlicht und in der Folge ein Vitamin D-Mangel
- übermässiger Nikotin- und Alkoholkonsum
- Cortison-haltige Medikamente

Die Therapie der Osteoporose besteht im Wesentlichen aus denselben Massnahmen wie die Prävention: Training von Kraft und Gleichgewicht, regelmässige Bewegung im Freien, Sturzprävention, Calcium-reiche Ernährung, Vitamin D-Ergänzung und zusätzlich Medikamente.

Weitere Informationen erhalten Sie unter:

**www.osteoswiss.ch** und **www.rheumaliga.ch** sowie an der Veranstaltung „Knochenstark“ von „Gesund altern in Steinhausen“ am Montag 30. Januar 2017 mit Dr. Thomas Langenegger, Rheumatologe Zuger Kantonsspital, Patrick Jauch, Dipl. Ernährungsberater, und Antoinette Bieri, Fachberaterin Rheumaliga Zug.

Bewegungskurse und das Trainingsprogramm für Zuhause zur Sturzprophylaxe von Pro Senectute Kanton Zug finden Sie unter:

**www.zg.pro-senectute.ch.**

Weitere Übungen zur Stärkung der Standfestigkeit und des Gleichgewichtes für zu Hause finden Sie unter:

**www.sichergehen.ch**

### Agenda:

20. Februar 13.30-17.00 Kurs «Alter und Gesundheit» im Zentrum Chilematt

7. März 14.00-16.00 Uhr Veranstaltung «Tavolata» im Zentrum Chilematt

8. Mai 14.00-16.30 Uhr: «Sehen und Hören im Alter» im Zentrum Chilematt