

**Zeitschrift:** Intercura : eine Publikation des Geriatriischen Dienstes, des Stadtärztlichen Dienstes und der Psychiatrisch-Psychologischen Poliklinik der Stadt Zürich

**Herausgeber:** Geriatriischer Dienst, Stadtärztlicher Dienst und Psychiatrisch-Psychologische Poliklinik der Stadt Zürich

**Band:** - (2002-2003)

**Heft:** 77

**Rubrik:** Altersmythos XCIII : die wirkungsvollste Massnahme für Frauen nach der Menopause zur Verhinderung von Osteoporose ist die Einnahme von Östrogenen

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 16.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## ALTERSMYTHOS XCIII

Die wirkungsvollste Massnahme für Frauen nach der Menopause zur Verhinderung von Osteoporose ist die Einnahme von Östrogenen.

### **Wirklichkeit**

Besonders wirkungsvoll zur Steigerung der Knochenmasse generell und speziell im Lumbovertebral- und Schenkelhalsbereich ist mässige regelmässige körperliche Aktivität (4-7 Stunden Gehen pro Woche). Dies ist wirkungsvoller als eine Hormontherapie oder intensive körperliche Aktivität (4-6 Stunden pro Woche Training für Marathonlauf).

### **Begründung**

Der Vergleich der Knochenmasse lumbal, am Schenkelhals und am ganzen Körper bei je 20 Frauen im Alter von 60-65 Jahren

- ohne körperliche Aktivität
- mit seit 12 Jahren wöchentlich 4-7 Std. mässiger körperlicher Aktivität wie Gehen oder
- mit seit 15 Jahren wöchentlich 4-6 Std. Marathon-Training

bei vergleichbaren Rauchgewohnheiten, erblichen Belastungen für Osteoporose, Diätgewohnheiten, Mengen konsumierter Milchprodukte und Vitamin-D-Rezeptorgentypen ergab:

- für mässig körperlich Aktive eine signifikant höhere Knochenmasse generell, lumbal und im Trochanterbereich als bei inaktiven und athletischen Frauen.
- Hormonbehandlung ergab nur im Vergleich der gesamten Knochenmasse, nicht aber im Vergleich der besonders frakturgefährdeten Stellen eine signifikant höhere Knochenmasse (alle 3 Gruppen zusammen ausgewertet, je die Hälfte mit und ohne Hormone).

J.M. Hagberg et al: Moderate physical activity is associated with higher bone mineral density in postmenopausal women; JAGS 49: 1411-1417, 2000