

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 82 (2004)
Heft: 6

Werbung

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: 12.01.2026

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

Lassen Sie Ihre Knochendichte messen!

Gesund älter werden – auch starke Knochen gehören dazu

Viele Krankheiten können heute dank Früherkennung rechtzeitig behandelt und manchmal sogar geheilt werden. Eine Volkskrankheit, deren Risiken noch zu wenig bekannt sind, ist die Osteoporose.

Osteoporose vorbeugen und rechtzeitig erkennen

Zur Vorbeugung der Osteoporose gehören viel Bewegung, Gymnastik und eine Ernährung, die reich an Kalzium und Vitamin D ist. Zur Behandlung einer bestehenden Osteoporose reicht eine alleinige Kalzium- und Vitamin D-Ergänzung jedoch nicht mehr aus.

Mit einer frühen Risikoanalyse kann der Osteoporose Einhalt geboten werden. Bei einer bestehenden Osteoporose ist die Früherkennung wichtig, bevor Knochenbrüche auftreten.

Wie wird eine Osteoporose festgestellt?

Die Knochendichte kann an einem sogenannten DEXA-Gerät beim Facharzt schnell, schmerzlos und unkompliziert gemessen werden. Dabei werden zwei äusserst schwache Röntgenstrahlen –

die Strahlung ist nicht grösser als bei einem dreistündigen Flug – durch die Knochen geschickt. Steht die Diagnose Osteoporose fest, sollte möglichst rasch eine wirksame medikamentöse Therapie erfolgen, um Knochenbrüche zu vermeiden.

Osteoporose richtig behandeln

Welche Behandlung für Sie die richtige ist, entscheidet Ihr Arzt oder Ihre Ärztin zusammen mit Ihnen. Mit der richtigen Therapie gegen die Osteoporose kann die Abnahme der Knochendichte wirksam gestoppt und sogar eine Zunahme der Knochendichte erreicht werden. Heute stehen anerkannte Medikamente zur Verfügung, die nur ein Mal wöchentlich eingenommen werden müssen.

Besprechen Sie Ihr Osteoporoserisiko mit Ihrem Arzt. Lassen Sie sich bei einem bestehenden Risiko Ihre Knochendichte messen. Ihr Hausarzt oder die Patientenorganisation donna mobile wird Ihnen ein DEXA-Zentrum in Ihrer Nähe nennen.

Mit Unterstützung von MSD

Was ist Osteoporose?

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) bezeichnet die Osteoporose – die Krankheit der brüchigen Knochen – als Epidemie des 21. Jahrhunderts. In der Schweiz leiden rund 680'000 Personen daran. Mehr als jede 3. Frau und jeder 7. Mann über 50 Jahre werden in ihrem Leben mindestens einen durch Osteoporose bedingten Knochenbruch erleiden.

Die Folgen können gravierend sein: Die Betroffenen werden unter Umständen pflegebedürftig und verlieren ihre Selbständigkeit. Wirbelbrüche beispielsweise können eine Verminderung der Körpergrösse und einen Buckel zur Folge haben.

Wer nichts gegen Osteoporose tut, hat ein beträchtliches Risiko, im fortgeschrittenen Stadium Schmerzen zu haben und sich nicht mehr gut bewegen zu können.

donna
mobile



Für Informationen und Fragen wenden Sie sich bitte an die Telefon-Helpline von donna mobile, www.donna.ch

0848 80 50 88

Arbeitsgemeinschaft Osteoporose Schweiz
Groupe d'action ostéoporose Suisse
Gruppo di lavoro osteoporosi Svizzera

max. 8 Rp./Min.

donna mobile
Postfach 270
3000 Bern 7