

Die aarReha Schinznach zählt zu den führenden Rehabilitationskliniken in der Schweiz. Wir bieten qualitativ hochwertige und auf -individuelle Bedürfnisse abgestimmte Rehabilitation, die sich am neusten medizinischen, therapeutischen und pflegerischen Wissen orientiert.



Osteoporose Allgemeine Informationen



aarReha Schinznach
heilende Bewegung
Fachklinik für
Rehabilitation,
Rheumatologie
und Osteoporose
Badstrasse 55
Postfach 65
CH-5116 Schinznach-Bad
T +41 (0)56 463 85 11
F +41 (0)56 463 85 90
info@aarreha.ch
www.aarreha.ch



Risikofaktoren für Osteoporose

Folgende Faktoren erhöhen das Risiko, an Osteoporose zu erkranken:

- Lebensalter bei Frauen ab 50 Jahren
- Lebensalter bei Männern ab 60 Jahren

Erkrankungen wie

- Diabetes mellitus
- Rheumatoide Arthritis
- Schilddrüsenerkrankungen
- Untergewicht
- Chronische Nierenerkrankungen
- Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen

- Rauchen
- Hoher Alkoholkonsum
- Familiäre Veranlagung/Knochenbrüche in der Familie
- Verschiedene Medikamente z.B. Kortison-Therapie
- Vitamin D und Kalziummangel
- Bewegungsarmut
- Unausgeglichene Ernährung

Osteoporose entgegenwirken

Das können Sie selber tun:

- Ausgewogene Ernährung
- Vermeidung von Untergewicht
- Körperliche Bewegung
- Training der Muskelkraft und Balance
- Einschränkung von Genussmitteln
- Ausreichende Calcium- und Vitamin D-Zufuhr
- 30 Min. täglich Sonnenlichtexposition von Armen und Gesicht

Wünschen Sie eine Beratung?

aarReha Schinznach
Osteoporose Zentrum
Badstrasse 55
5116 Schinznach-Bad

Tel: 056 463 86 00
E-Mail: opz.aarreha@hin.ch