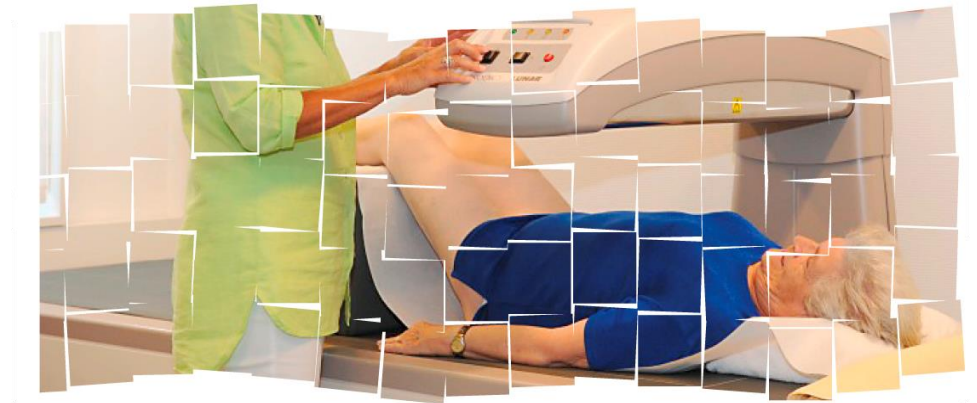


Osteoporose

Allgemeine Informationen



aarReha Schinznach

Zentrum für Rehabilitation
Schinznach
Badstrasse 55
5116 Schinznach-Bad

Zentrum für Rehabilitation
Zofingen
Mühlethalstrasse 27
4800 Zofingen

T 056 463 85 11
info@aarreha.ch
www.aarreha.ch



Risikofaktoren für Osteoporose

Folgende Faktoren erhöhen das Risiko, an Osteoporose zu erkranken:

- Alter bei Frauen ab 50 Jahren
- Alter bei Männern ab 60 Jahren
- Rauchen
- Hoher Alkoholkonsum
- Familiäre Veranlagung/ Knochenbrüche
- Verschiedene Medikamente z.B. Kortison-Therapie
- Vitamin D und Kalziummangel
- Bewegungsarmut
- Unausgeglichene Ernährung

Erkrankungen, die das Osteoporose-Risiko erhöhen:

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

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
- Täglich 30 Minuten Sonnenlichtexposition von Armen und Gesicht

Wünschen Sie eine Beratung?

aarReha Schinznach
Osteoporose Zentrum
Badstrasse 55
5116 Schinznach-Bad

T 056 463 86 00
opz.aarreha@hin.ch