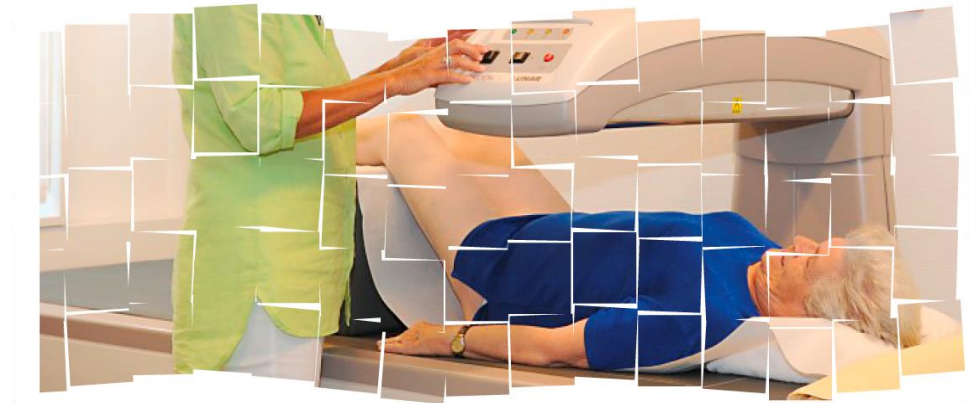


## Osteoporose

### 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.ch