



# Osteoporose - Ursachen und Prävention

## Meilensteine und Rehaziele zur Osteoporose- und Frakturprophylaxe

### Allgemeine Maßnahmen für Jedermann

#### 1. Koordination, Muskelkraft, Stürze

- Regelmäßige körperliche Aktivität mit der Zielsetzung, Muskelkraft und Koordination zu fördern.
- Vermeidung von Immobilisation.
- Bei Alter > 70 Jahre → jährliche Sturzanamnese.
- Bei hohem Sturzrisiko:
  - Ursachen- und Risikoabklärung
  - Kraft- und Koordinationstraining
  - Vermeidung eines sturzfördernden Vitamin D Mangels (Ziel > 20-30ng/ml)
  - Therapie vermeidbarer Sturzursachen
  - Medikamentenrevision
  - ggf. adaptierte Hilfsmittel inkl. Hüftprotektoren

#### 2. Ernährung und Lebensstil

- **Ausreichende Ernährung** (Body Mass Index > 20), Abklärung der Ursache eines Untergewichts.
- **Kalziumreiche Ernährung** (Empfehlung: 1200-1500 mg Kalzium pro Tag); ggf. Supplementierung (z.B. bei Alter > 70 Jahre, Malassimilation, besonders niedrige Kalziumzufuhr).
- **Ausreichende (mind. 30 Minuten täglich) Sonnenlichtexposition** zur Bildung von Vitamin D; ggf. Supplementierung mit 800-1200 IE Vitamin D oral (z.B. bei Alter > 70 Jahre; bei Malassimilation).
- Kein Nikotin.