

Diese Meldung kann unter <http://www.presseportal.de/pm/32844/1284899/ots-audio-aktueller-hoerfunk-beitrag-tun-sie-etwas-fuer-ihre-knochen-heute-ist-weltosteoporosetag> abgerufen werden.



## ots.Audio: Aktueller Hörfunk-Beitrag: Tun Sie etwas für Ihre Knochen - heute ist Weltosteoporosetag

20.10.2008 - 05:00 Uhr, Tetra Pak GmbH & Co KG

Hochheim/Main (ots) -

- Querverweis: Audiomaterial ist unter <http://www.presseportal.de/audio> und <http://www.presseportal.de/link/multimedia.mecom.eu> abrufbar -

Vorschlag zur Anmoderation (live im Studio)  
(Uhrzeit/Stationcall) Die Deutschen werden immer älter. Das ist einerseits erfreulich; andererseits steigt aber auch das Risiko, später einmal an Knochenschwund, sprich Osteoporose, zu erkranken. Fast jeder Dritte über 50 ist derzeit betroffen - das sind knapp acht Millionen Menschen. Und Mediziner rechnen damit, dass sich die Zahl bis 2050 verdoppelt. Heute (20. Oktober) ist Weltosteoporosetag und ich begrüße nun am Telefon Frau Dr. Jutta Semler. Sie ist Vorsitzende des Kuratoriums Knochengesundheit, der ältesten Non-Profit Organisation in Deutschland, die gegen Osteoporose aktiv ist. Frau Semler, was genau ist eigentlich Osteoporose? Können Sie das kurz erklären?

O-Ton Dr. Jutta Semler 1: Osteoporose heißt im Laien-Munde Knochenschwund. Die Architektur des Knochens wird instabil, so dass der Knochen gefährdet ist, selbst bei kleinsten Belastungen im Alltag zu brechen. So als Beispiel: Umdrehen im Bett oder Anheben einer Tasche oder beim Husten, kann es dann zu sehr schmerzhaften Knochenbrüchen kommen.

Moderator: Stimmt es, dass überwiegend Frauen unter Osteoporose leiden?

O-Ton Dr. Jutta Semler 2: Von der Statistik her ja. Frauen werden einmal älter, sie sind besonders gefährdet nach den Wechseljahren, wenn der Schutz der weiblichen Hormonen, der Östrogene wegfällt. Aber wir haben auch - etwa im Verhältnis eins zu drei - erkrankte Männer, auch jüngere Männer. Und leider haben wir auch Kinder und Jugendliche die an Osteoporose erkranken.

Moderator: Woran liegt das denn? Gibt es bestimmte Risikofaktoren?

O-Ton Dr. Jutta Semler 3: Es gibt Risikofaktoren: Zum Beispiel das Untergewicht, denken wir an die Models, leider auch das Rauchen, ähnlich wie Alkohol. Die Hauptsache ist aber auch, dass wir gravierende Kalzium-, und im höheren Alter vor allem auch dann Vitamin-D-Mangelsituationen haben, durch falsche Ernährung. Und man muss immer wieder die fehlende körperliche Aktivierung nennen.

Moderator: Was soll denn konkret auf dem Speiseplan stehen?

O-Ton Dr. Jutta Semler 4: Um ausreichend Kalzium aufzunehmen sollte man täglich Milchprodukte zu sich nehmen, etwa Käse essen, Milch trinken - egal ob Frischmilch oder auch H-Milch, wobei die Vitamine und Mineralstoffe etwa durch Getränkekartons gut geschützt sind. Vitamin-D-haltige Lebensmittel sind aber genauso wichtig. Die Hauptträger sind hier fette Seefische, etwa Makrele oder Lachs. Einfacher ist es beim Kalzium, hier haben wir auch noch die Möglichkeit über grüne Gemüse oder Kalzium-haltige Mineralwässer etwas auszugleichen.

Moderator: Frau Semler, Sie engagieren sich seit 20 Jahren gegen Osteoporose - hat sich in der Zeit eigentlich etwas geändert?

O-Ton Dr. Jutta Semler 5: Also, es ist schon anerkannt worden, dass es erstens eine Volkskrankheit ist und das diese heute sowohl vorzubeugen als auch zu behandeln ist. Das ist ein großer Erfolg, aber wir müssen hier weiter machen, wir müssen auch Unterstützer,

Partner suchen. Hier könnte man vielleicht als Beispiel einmal nennen Tetra Pak, die sich zusammen mit unserer Dachorganisation der International Osteoporosis Foundation engagieren, etwa in Expertentelefonen, um die Verbraucher wirklich zu unterrichten: wer ist gefährdet, wer kann etwas tun und wie kann man es tun.

Vorschlag zur Abmoderation (live im Studio)  
Vielen Dank an Sie, Frau Dr. Semler. Und wenn Sie jetzt auch noch weiteren Informationsbedarf zum Thema Osteoporose haben, dann schauen Sie am besten mal ins Netz unter [www.osteoporose.org](http://www.osteoporose.org).

ACHTUNG REDAKTIONEN:

Das Tonmaterial ist honorarfrei zur Verwendung. Wir bitten jedoch um einen Hinweis, wie Sie den Beitrag eingesetzt haben an [desk@newsaktuell.de](mailto:desk@newsaktuell.de).

@@infblk@@

Pressekontakt:  
Tetra Pak Öffentlichkeitsarbeit  
Frankfurter Straße 79-81  
65239 Hochheim am Main  
Telefon: (06146) 59-209  
Telefax: (06146) 59-232  
E-Mail: [simone.seidel@tetrapak.com](mailto:simone.seidel@tetrapak.com)  
<http://www.tetrapak.de>

Originaltext:	Tetra Pak GmbH & Co KG
Pressemappe:	<a href="http://www.presseportal.de/pm/32844/tetra-pak-gmbh-co-kg">http://www.presseportal.de/pm/32844/tetra-pak-gmbh-co-kg</a>
Pressemappe als RSS:	<a href="http://presseportal.de/rss/pm_32844.rss2">http://presseportal.de/rss/pm_32844.rss2</a>