

01.02.2010 - 09:35 Uhr

## Ab sofort Osteoporose-Risiko bei Onmeda testen

Köln (ots) -

Etwa 25 Prozent aller Deutschen über 50 haben Osteoporose - oft, ohne es zu wissen. Vor allem Frauen sind betroffen: Jede dritte Frau nach den Wechseljahren leidet hierzulande am Knochenschwund, wie die Osteoporose auch bezeichnet wird. Häufige Folge der verminderten Knochenfestigkeit sind Brüche, besonders der Wirbelkörper. Wie hoch das individuelle Risiko ist, kann man jetzt mit dem neuen Osteoporose-Risikotest des unabhängigen Gesundheitsportals Onmeda unter [www.onmeda.de/selbsttests/osteoporose\\_risikotest.html](http://www.onmeda.de/selbsttests/osteoporose_risikotest.html) herausfinden.

Schon wenige Eingaben und Klicks reichen aus: Der Selbsttest fragt die wichtigsten Risikofaktoren ab und gewichtet diese. In der Auswertung erhält der User wichtige Tipps, um dem Knochenschwund erfolgreich entgegenzuwirken. "Mit dem neuen Selbsttest bieten wir den Nutzern die Möglichkeit, in nur wenigen Minuten eine erste Einschätzung darüber zu bekommen, inwieweit die Wahrscheinlichkeit für Osteoporose erhöht ist und welche Maßnahmen ratsam sind", so Thomas Kresser, Chefredakteur von Onmeda.

Osteoporose bleibt oft lange Zeit unerkannt - meist macht sich diese häufige Erkrankung erst bemerkbar, wenn man sich scheinbar grundlos einen Knochen bricht. Der eigentliche Knochenschwund setzt lange ein, bevor Knochenbrüche oder Beschwerden wie Schmerzen auftreten.

Eine Osteoporose kann im weiteren Verlauf zu anhaltenden Schmerzen führen und schränkt die Bewegungsfähigkeit nicht selten stark ein. Es ist daher wichtig, frühzeitig vorzubeugen: Schon 30 Minuten körperliche Aktivität am Tag reichen aus, um den Knochenaufbau anzuregen. Wer gefährdet ist, Osteoporose zu bekommen, sollte daher besonders auf ausreichend Bewegung achten. Eine gesunde Ernährung mit viel Kalzium und Vitamin D sowie ein ausgeglichener Lebensstil sind ebenso Balsam für die Knochen.

Das Konzept des Osteoporose-Risikotests basiert auf den aktuellen wissenschaftlichen Leitlinien des Dachverbands Osteologie.

Den Test sowie ausführliche Informationen zum Thema Osteoporose bietet Onmeda unter: [www.onmeda.de/krankheiten/osteoporose.html](http://www.onmeda.de/krankheiten/osteoporose.html)

Über Onmeda

Onmeda ist mit zuletzt mehr als 19,5 Millionen Seitenaufrufen und knapp 3,3 Millionen Visits pro Monat (IVW-Online-Nutzungsdaten 11/2009) eines der größten deutschsprachigen Gesundheitsportale. Es bietet laienverständliche Inhalte rund um das Themenfeld Medizin & Gesundheit: Onmeda liefert fundierte Informationen über Gesundheitsvorsorge, Krankheitsbilder, Symptome sowie Diagnose- und Behandlungsverfahren. Zusätzlich informiert Onmeda umfassend zu Themen wie Schwangerschaft, Kinderentwicklung, Ernährung oder Fitness. Die Onmeda-Redaktion setzt sich aus erfahrenen Medizinredakteuren und Ärzten zusammen, die neutral und unabhängig über aktuelle Gesundheitsthemen informieren. Die hohe Qualität von Onmeda spiegelt sich auch in der mehrfachen Zertifizierung des Portals wider (afgis-Qualitätslogo, HONcode). Onmeda gehört zur goFeminin.de GmbH, die mit goFeminin.de die deutschsprachige Website von auFeminin.com, Europas führender Online-Plattform für die weibliche Zielgruppe anbietet. Die Axel Springer AG ist mehrheitlich an auFeminin.com beteiligt.

Pressekontakt:

Dr. med. Fabian Weiland  
presse@gofeminin.de  
Tel.: +49 (0) 2203 / 20 25-230  
Gesundheitsportal Onmeda  
goFeminin.de GmbH  
Stollwerckstraße 7a  
D-51149 Köln  
www.onmeda.de

Original-Content von: goFeminin.de GmbH - Gesundheitsportal Onmeda, übermittelt durch news aktuell  
Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.de/pm/74473/1553744> abgerufen werden.