



Rheumaliga Schweiz
Ligue suisse contre le rhumatisme
Lega svizzera contro il reumatismo

MEDIENMITTEILUNG

Erste nationale Sensibilisierungskampagne zu Osteoporose: Rheumaliga setzt bei grosser Versorgungslücke an

Zürich, 12. Oktober 2026

Trotz einer grossen Versorgungslücke bei Osteoporose fehlt es in der Schweiz bislang an einer breiten Sensibilisierung für die rheumatische Knochenerkrankung. Zum Welt-Rheuma-Tag vom 12. Oktober 2026 will die Rheumaliga mit der ersten nationalen Osteoporose-Kampagne das Bewusstsein für gesunde Knochen stärken und Menschen mit dem neuen Osteoporose-Risiko-Check dazu bewegen, sich frühzeitig mit ihrer Knochengesundheit auseinanderzusetzen. Ab dem 50. Lebensjahr erleidet jede zweite Frau und jeder fünfte Mann im Laufe des Lebens einen Knochenbruch infolge von Osteoporose.

Osteoporose wird in der Schweiz häufig nicht erkannt und nicht ausreichend behandelt. Die Folgen sind gravierend: Ab dem 50. Lebensjahr erleidet jede zweite Frau und jeder fünfte Mann im Laufe des Lebens einen Knochenbruch infolge von Osteoporose. Gemäss der International Osteoporosis Foundation (IOF) leben hierzulande rund 684'000 Frauen mit Osteoporose, die keine Behandlung erhalten. Wie gross die Unterversorgung bei Männern ist, ist bislang nicht bekannt.

Osteoporose ist eine rheumatische Knochenerkrankung, die sich oft über Jahre hinweg ohne Beschwerden entwickelt. Selbst nach einem Knochenbruch erfolgt häufig keine gezielte Abklärung. Diese Versorgungslücke führt dazu, dass vermeidbare Frakturen entstehen – verbunden mit erheblichem Leid, dem Verlust an Selbstständigkeit und einer starken Belastung für das Gesundheitssystem.

Mit ihrer ersten nationalen Sensibilisierungskampagne will die Rheumaliga das Bewusstsein für Osteoporose stärken und Menschen motivieren, sich frühzeitig mit ihrer Knochengesundheit auseinanderzusetzen. «Die Versorgungslücke bei Osteoporose ist unbestritten. In der Schweiz fehlte es bisher an einer breiten Sensibilisierung. Genau diese Lücke schliessen wir jetzt mit der ersten nationalen Kampagne», sagt Annette Stolz, Geschäftsleiterin der Rheumaliga Schweiz.

Kampagne setzt auf Alltagsnähe statt medizinischer Bilder

Bei Osteoporose kann bereits ein unachtsames Anstossen oder ein kleiner Sturz zu einem Knochenbruch führen. Die Kampagne zeigt, wie die Welt aussehen müsste, wenn Osteoporose unbehandelt bleibt. Dafür werden vertraute Alltagssituationen wie ein Badezimmer oder eine Bushaltestelle mit Luftpolsterfolie und Watte gepolstert.

Mit den Headlines der Kampagne «Keine Welt ist gepolstert genug für brüchige Knochen.» oder «Keine Welt ist weich genug für brüchige Knochen.» wird deutlich: Nicht eine möglichst gepolsterte Umgebung schützt vor Knochenbrüchen, sondern gesunde und stabile Knochen. Der Aufruf «Schätzen Sie frühzeitig Ihre Knochengesundheit ein» lädt dazu ein, sich früher als viele denken mit der eigenen Knochengesundheit und möglichen Risikofaktoren auseinanderzusetzen. Die Kampagne wurde gemeinsam mit der Kreativagentur TBWA\Zürich umgesetzt.





Osteoporose-Risiko-Check als zentrales Element

Herzstück der Kampagne ist der [Osteoporose-Risiko-Check](#). Das digitale Wissens-Tool ermöglicht eine Einschätzung der eigenen Knochengesundheit und richtet sich insbesondere an Menschen ab 50 Jahren. In rund 12 Minuten beantworten Nutzerinnen und Nutzer 20 Fragen zu relevanten Faktoren wie Lebensstil, hormonellen Veränderungen, früheren Knochenbrüchen, Medikation und weiteren gesundheitlichen Aspekten.

Der Check verfolgt bewusst einen niederschweligen Ansatz und ersetzt keine medizinische Diagnose. Die Auswertung bietet Orientierung, um mögliche Risikofaktoren besser einzuordnen und bei Bedarf frühzeitig das Gespräch mit einer Ärztin oder einem Arzt zu suchen. Der Osteoporose-Risiko-Check wurde von einem ärztlichen Fachgremium geprüft. Dieses setzt sich aus Vertreterinnen der Schweizerischen Gesellschaft für Rheumatologie (SGR), der Schweizerischen Vereinigung gegen die Osteoporose (SVGO) sowie der Swiss Osteoporosis Registry Association zusammen.

Umsetzung und Reichweite

Die Kampagne startet vom Welt-Rheuma-Tag (12. Oktober) bis zum Welt-Osteoporose-Tag (20. Oktober) und wird 2026/2027 weitergeführt. Sie wird schweizweit in Deutsch, Französisch und Italienisch über die Kanäle der Rheumaliga, Informations- und Awarenessflächen in öffentlichen Räumen sowie Kanäle von Partner- und Mitglieder-Organisationen verbreitet.

Teil eines umfassenden Engagements

Die Osteoporose-Kampagne ist Teil des umfassenden Engagements der Rheumaliga für Menschen mit rheumatischen Erkrankungen. Als nationales Fachzentrum ergänzt sie die medizinische Versorgung mit Bildung, Beratung und Bewegung und unterstützt Betroffene dabei, ihren Alltag möglichst selbstbestimmt zu gestalten.

- [Calciumrechner](#): persönliche Calcium-Zufuhr berechnen
- [Podcast-Episoden](#) zu Osteoporose: Stimmen von Betroffenen und Fachtipps für den Alltag
- [Bewegungskurse](#) der kantonalen Rheumaligen: Speziell zertifizierter Kurs «Osteogym»
- Kostenlose Osteoporose-[Beratung](#) durch Gesundheitsfachpersonen der Rheumaliga
- Online-Bewegungsvideos für zu Hause: Training für [Kraft](#) und [Gleichgewicht](#)
- Falblatt [«Aktiv gegen Osteoporose»](#): Einfache Trainingsübungen, die sich direkt umsetzen lassen
- Osteoporose-[Broschüre](#): umfassende Informationen zum Krankheitsbild



Rheumaliga Schweiz
Ligue suisse contre le rhumatisme
Lega svizzera contro il reumatismo



Copyright: Rheumaliga Schweiz

Weitere Auskünfte

Tina Spichtig, Co-Leiterin Kommunikation, Tel. 044 487 40 66, t.spichtig@rheumaliga.ch

Die Rheumaliga setzt dort an, wo Versorgungslücken bestehen – sowohl bei Betroffenen als auch bei Fachpersonen im Gesundheitswesen. Mit den Angeboten in den Bereichen Bildung, Beratung und Bewegung unterstützt sie Menschen, die mit Rheuma leben oder arbeiten. Sie ist die Dachorganisation von 16 kantonalen Rheumaligen und sechs nationalen Patientenorganisationen und damit national vernetzt sowie lokal verankert.





Rheumaliga Schweiz
Ligue suisse contre le rhumatisme
Lega svizzera contro il reumatismo

Als erste Anlaufstelle für Betroffene bietet die Rheumaliga niederschwellige Beratungen, fachlich geprüfte Informationen und Bewegungsangebote in der ganzen Schweiz. Gleichzeitig unterstützt sie Fachpersonen mit Fort- und Weiterbildungen und fördert den fachlichen Austausch. Die Rheumaliga Schweiz wurde 1958 gegründet, finanziert sich vorwiegend durch Spenden, Partnerschaften und Leistungsverträge.

Rheuma umfasst rund 200 Erkrankungen des Bewegungsapparates, darunter entzündliche Erkrankungen wie rheumatoide Arthritis sowie nicht-entzündliche Erkrankungen wie Arthrose oder Osteoporose. Betroffen sind Muskeln, Sehnen, Gelenke, Knochen und Bindegewebe – in schweren Fällen auch innere Organe. In der Schweiz leben 2,8 Millionen Menschen mit Rheuma, darunter auch Kinder und Jugendliche: Rund eines von 1000 Kindern ist betroffen.

