01 Rheumaliga Schweiz

Suchbegriff	**Rheumaliga Schweiz**		
Medium	**büwo Bündner Woche**		
Reichweite	**83'000**	Seite / Platzierung	**36-37 / ganze Seite**
Auflage (verbr.)	**51'896**	Seitenanteil / AÄW	**1.07 / CHF 3'252**
Herkunftsland	**Schweiz**		



büwo
bündner woche

Mittwoch, 26. August 2026
Print, Wochenzeitung, wöchentlich

LMS-50015231 AN 136.928

OSTEOPOROSE-MYTHEN AUFGEDECKT

Wer frühzeitig handelt, kann gegen Knochenschwund viel bewirken – die Rheumaliga erklärt, was zu tun ist und ob die Erkrankung wirklich nur Ältere trifft

Osteoporose gehört zu den häufigsten rheumatischen Erkrankungen. In der Schweiz betrifft die landläufig auch Knochenschwund genannte Krankheit mehr als eine halbe Million Menschen, wie die Rheumaliga Schweiz mitteilt. Laut der Organisation entwickelt jede dritte Frau und jeder fünfte Mann über 50 eine messbar geringere Knochendichte. Oft bleibt die Erkrankung lange unbemerkt – bis ein unerwarteter Bruch oder eine kleine Unachtsamkeit im Alltag die erste Spur legt.

Osteoporose entwickelt sich über viele Jahre hinweg und bleibt im Alltag meist unbemerkt. Veränderungen am Knochen zeigen sich erst spät. Bewegung, Ernährung und gezielte Übungen spielen dabei eine grössere Rolle, als viele vermuten. Genau hier entstehen auch die meisten Missverständnisse. Ein Fachartikel räumt mit den häufigsten Irrtümern auf. Der Text stammt von Fabian Reichle (Swica) und wurde in Zusammenarbeit mit der Rheumaliga Schweiz erarbeitet.

Mythos 1: «Belastender Sport ist tabu.»

Knochen brauchen Belastung – sonst werden sie schwächer. Krafttraining, Stossreize und Übungen für das Gleichgewicht gehören zu den effektivsten Möglichkeiten, die Knochen zu stärken. Die Rheumaliga zeigt in ihren Kursen wie zum Beispiel Osteogym, wie diese Belastungen sicher aufgebaut werden können.

Mythos 2: «Spazieren reicht völlig aus.»

Spazierengehen ist ein guter Anfang, aber es ersetzt kein spezifisches Training. Der Bewegungsreiz bleibt dafür zu gleichmässig. Knochen reagieren besonders gut auf kurze Belastungsspitzen, Widerstände und Übungen, die den Körper fordern. Die Rheumaliga empfiehlt deshalb, Spaziergänge durch zusätzliche starke Trainingsreize zu ergänzen: etwa durch einfache Kraftübungen, kurze schnellere Abschnitte sowie leichte Sprungimpulse. Dieser Mix stärkt nicht nur die Knochen, sondern auch die Muskulatur und das Gleichgewicht.

Mythos 3: «Osteoporose betrifft nur ältere Menschen.»

Das Risiko steigt definitiv mit dem Alter. Die Grundlage für starke Knochen entsteht jedoch viel früher. Ernährung, Bewegung, Hormonsituation, Vorerkrankungen wie die rheumatoide Arthritis und bestimmte Medikamente beeinflussen die Knochengesundheit über das ganze Leben hinweg.



Einfache Kraftübungen: Die Rheumaliga empfiehlt, Spaziergänge durch zusätzliche starke Trainingsreize zu ergänzen. *Bild zVg*

Autor: N.N.

Frauen erkranken deutlich häufiger an Osteoporose als Männer. Nach den Wechseljahren sind sie besonders gefährdet – präventive Untersuchungen ab dem 50. Lebensjahr sind empfohlen.

Mythos 4: «Stürze sind gefährlich, nicht die Knochen.»

Beides gehört zusammen. Schwächere Knochen brechen schneller und ein unsicheres Gleichgewicht erhöht das Sturzrisiko deutlich. Balance-Training ist deshalb ebenso wichtig wie Krafttraining. Die Rheumaliga bietet online Videos mit Gleichgewichtsübungen an, die sich praktisch in den Alltag integrieren lassen.

Mythos 5: «Nach der Diagnose lässt sich nichts mehr verbessern.»

Eine Osteoporose-Diagnose bedeutet nicht, dass der Verlauf festgeschrieben ist. Entscheidend ist, die eigene Gesundheit aktiv zu managen: etwa, indem man bestehende Risikofaktoren überprüft – von Medikamenten über hormonelle Veränderungen bis hin zu Lebensgewohnheiten – und sinnvolle Anpassungen vornimmt. Moderne Therapien können den Knochenabbau bremsen oder den Aufbau fördern. Wer informiert bleibt und seine Optionen konsequent nutzt, gewinnt nach der Diagnose oft mehr Stabilität und Lebensqualität zurück.



Die Grundlage für starke Knochen entsteht schon vor dem Alter

Mythos 6: «Ernährung spielt kaum eine Rolle.»

Ernährung ist ein zentraler Baustein der Knochengesundheit. Viele überschätzen ihre tägliche Kalziumzufuhr – und unterschätzen gleichzeitig, wie hoch der tatsächliche Bedarf ist. Der Calciumrechner der Rheumaliga zeigt diese Diskrepanz. Ausserdem ist Vitamin-D-Mangel oft weit verbreitet und erschwert dem Körper die Verwertung von Kalzium. Auch Eiweiss spielt eine wichtige Rolle für Knochen und Muskulatur.

Mythos 7: «Wenn es nicht weh tut, sind die Knochen gesund.»

Bei Osteoporose verursacht der Knochenschwund meist lange Zeit keine Schmerzen und bleibt oft unbemerkt. Beschwerden treten häufig erst auf, wenn bereits ein Knochenbruch oder eine Schwächung der Knochen entstanden ist.

Am 17. September findet im Restaurant B12 in Chur eine Themenveranstaltung statt. Beginn ab 17 Uhr mit Infostand, Osteoporose-Risikocheck und Gleichgewichtstest. Um 18 Uhr startet ein Fachvortrag. Zudem findet am 26. Oktober um 18.30 Uhr im Spital Davos (Vortragsraum U3, Raum 314/15) ein Fachvortrag statt.

Autor: N.N.

89% der Originalgrösse