

Sieben Mythen über Osteoporose

Osteoporose ist eine der häufigsten rheumatischen Erkrankungen. In ihrem Netzwerk-Beitrag entlarvt die Rheumaliga sieben Irrtümer rund um den Knochenschwund. Am Donnerstag, 17. September, findet in Chur ein Fachreferat zum Thema statt.

Rund um Osteoporose kursieren hartnäckige Behauptungen. Einige davon wirken verunsichernd, im Gegensatz dazu geben andere ein falsches Gefühl von Sicherheit. Dabei wäre es wichtig, die Fakten zu kennen – denn wer frühzeitig handelt, kann gegen den Knochenschwund viel bewirken.

Osteoporose gehört zu den häufigsten rheumatischen Erkrankungen. In der Schweiz betrifft die landläufig auch Knochenschwund genannte Krankheit mehr als eine halbe Million Menschen. Laut der Rheumaliga Schweiz 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. Die folgenden Punkte gehören zu den häufigsten Irrtümern.

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



Osteoporose entwickelt sich über viele Jahre hinweg: Bewegung, Ernährung und gezielte Übungen spielen eine grössere Rolle, als viele vermuten. Pressebild

wie zum Beispiel Osteogym, wie diese Belastungen sicher aufgebaut werden können.

Mythos 2: «Spazieren reicht völlig aus»

Spaziergehen 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,

Fachreferat in Chur

Betroffene und weitere Interessierte können sich direkt bei einer der Themen-Veranstaltungen mit Fachreferat informieren: **Am Donnerstag, 17. September, findet im Restaurant B12 in Chur ab 17 Uhr ein Gesundheitsanlass zum Thema Osteoporose statt.** Referent ist Christian Hasler, Facharzt für Rheumatologie FMH. Der Vortrag beginnt um 18 Uhr. Es ist keine Anmeldung notwendig. (pd)

Bewegung, Hormonsituation, Vorerkrankungen wie die rheumatoide Arthritis und bestimmte Medikamente beeinflussen die Knochengesundheit über das ganze Leben hinweg. Frauen erkranken deutlich häufiger an Osteoporose als Männer. Nach den Wechseljahren sind sie besonders gefährdet – präventive Untersuchungen ab dem 50. Lebensalter 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 deutlich mehr Stabilität und Lebensqualität zurück.

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.

Was ist nun das Fazit zu den Osteoporose-Mythen?

Wer Mythen entlarvt und gut informiert die richtigen Entscheidungen trifft, stärkt nicht nur die Knochen, sondern auch das Vertrauen in den eigenen Körper. Orientierung bietet dabei das aktuelle Schwerpunktthema Osteoporose der Rheumaliga.

Quelle: Der Artikel wurde von Fabian Reichle, Swica, geschrieben und in Zusammenarbeit mit der Rheumaliga Schweiz am 19. März 2026 publiziert (leicht gekürzte Version).