



INHALTSVERZEICHNIS

Osteoporose rund um die Welt: Nordamerika

Seite 2

Knochenstarke Bewegungs-Tipps

Seite 3

Osteoporose rund um die Welt: Nordamerika

Nachdem wir uns zuletzt mit den wichtigsten Begriffen vertraut gemacht und einen genaueren Blick auf die Daten in Europa geworfen haben, überqueren wir nun den Atlantik und setzen unsere Reise mit Nordamerika fort.

Nordamerika

Nordamerika besteht aus 23 Ländern, wobei die USA (mit 50 Bundesstaaten), Kanada und Mexiko die größte Bevölkerungsanzahl und Fläche aufweisen. Es leben ca. 530 Millionen Menschen auf einer Fläche von 25 Millionen Quadratkilometern.

USA

- Unter Osteopenie (zu geringer Knochendichte) leiden derzeit 55% der Menschen über 50 Jahren in den USA.
- Im Jahr 2000 waren das in den USA laut Schätzungen ca. 44 Millionen Menschen. 2010 stieg diese Zahl bereits auf 52 Millionen und mittlerweile sind es 61 Millionen Menschen.
- Von diesen 61 Millionen Menschen mit zu geringer Knochendichte haben 10 Millionen Osteoporose und ungefähr 80% davon sind Frauen.

Kanada

- Laut Schätzungen gibt es in Kanada 2 Millionen Menschen mit Osteoporose, wovon nur etwa 20% richtig diagnostiziert wurden und sich in Behandlung befinden.
- 1 von 3 Frauen und 1 von 5 Männern in Kanada werden in ihrem Leben einen Knochenbruch durch Osteoporose erleiden.
- Im Jahr 2016 wurden 30.000 Hüft-Frakturen dokumentiert und bis 2030 soll sich diese Zahl gemäß Prognosen vervierfachen! In Kanada sterben 28% der Frauen und 37% der Männer innerhalb eines Jahres nach einem solchen Oberschenkelhalsbruch.

Kalzium

Ab 50 Jahren sollten wir täglich 1200 mg Kalzium aufnehmen. In den USA werden durchschnittlich 934 mg Kalzium pro Tag aufgenommen, was im internationalen Vergleich nur von wenigen nordeuropäischen Städten übertroffen wird. Kanada hinkt in der Kalzium-Aufnahme mit 787 mg pro Tag etwas hinterher und befindet sich damit in etwa auf einem Niveau mit Österreich (773 mg pro Tag). Afroamerikaner, Asiatische Amerikaner, Lateinamerikaner und amerikanische Ureinwohner sind häufiger von Laktose-Intoleranz betroffen, was es ihnen zusätzlich erschwert, genügend Kalzium durch die Nahrung aufzunehmen.

Knochenstarke Bewegungs-Tipps

Unser Knochen ist ein lebendes Gewebe. Das bedeutet, er ist im Laufe unseres Lebens einem ständigen Auf- und Abbau unterworfen. Dieser so genannte Knochenumbau bewirkt, dass unsere Knochen stabil bleiben. Knochen leben und durch bewusste Ernährung und Bewegung können wir diesen Vorgang in unserem Körper positiv beeinflussen.

So sorgen Sie für starke und belastbare Knochen

- + Reservieren Sie sich täglich Ihre individuellen „Bewegungszeiten“. „Keine Zeit!“ als Ausrede gilt nicht, schließlich wollen Sie sich selbst etwas Gutes tun!
- + Machen Sie täglich unmittelbar nach dem Aufstehen 5 bis 10 Minuten Früh-Gymnastik: Räkeln und strecken Sie sich, bewegen Sie alle Gelenke! Das regt den Kreislauf an und sie kommen in Schwung!
- + Machen Sie mindestens 3 x pro Woche einen flotten, längeren Spaziergang (ca. 30 bis 40 Min.), denn bei Aktivitäten im Freien profitieren sie gleichzeitig vom Sonnenlicht - Vitamin D!
- + Ergänzen Sie Ihr Fitnessprogramm durch ein gezieltes, vielseitiges Muskeltraining (3 x wöchentlich)!
- + 1 x pro Woche Wassergymnastik, Rückenschwimmen oder vielleicht sogar Aquajogging runden Ihr Bewegungsprogramm ab.

Was Sie besser vermeiden sollten

- Bewegungsformen, die die Rundrückenbildung fördern: z.B. Rumpfvorbeugen im Stand oder Radfahren mit krummer Haltung
- Bewegungsformen mit längerer Haltungskonstanz: z.B. Skifahren
- plötzliche, ruckartige Bewegungen: z.B. Ballspiele
- Stauchungen: z.B. Sprünge
- Drehungen in gebeugter Haltung: z.B. Kegeln
- Bewegungsaktivitäten bei Kälte und Nässe