

07. Januar 2021

---

## Osteoporose-Informationsbroschüren erstmals türkischsprachig

In Deutschland leiden rund 6 Millionen Menschen unter Osteoporose (Knochenschwund). Der Bundesselbsthilfeverband für Osteoporose e.V. (BfO) will über diese Volkskrankheit aufklären – auch die türkisch sprechende Bevölkerung. Erstmals bietet der Verband essentielle Osteoporose-Informationen zu Therapie, Bewegung und Ernährung in türkischer Sprache.

### Osteoporose und die Generation 50plus

Am 20. Oktober ist der Weltosteoporosetag. In Deutschland leiden rund 6 Millionen Menschen an Osteoporose (Knochenschwund). Weniger als ein Viertel aller Fälle werden jedoch frühzeitig diagnostiziert und adäquat behandelt. Die Krankheit bleibt unbemerkt – bis es zu spät ist und der Knochen bricht. "Dabei sind die richtige Therapie, Bewegung und Ernährung die Grundpfeiler zur Vorbeugung und Behandlung von Osteoporose. Dies betrifft bereits die Generation 50plus und nicht allein Senioren", erklärt Gisela Klatt, Präsidentin des Bundesselbsthilfeverbandes für Osteoporose e.V. (BfO).

### Chronischer Verlauf

Osteoporose ist eine chronische Erkrankung, die Knochen porös und brüchig macht. Der Grund: ein gestörter Knochenstoffwechsel. Unsere Knochen werden im Laufe des Lebens ständig auf-, um- und wieder abgebaut, um unterschiedlichen Anforderungen gerecht zu werden. Bis etwa zum 30. Lebensjahr nimmt die Knochenmasse zu, spätestens ab dem 40. Lebensjahr überwiegt der Knochenabbau. Bei Osteoporose verringert sich die Knochenmasse viel schneller als normal. Knochenbrüche, vor allem an Wirbelsäule und Oberschenkel, sind die schmerzhafteste Folge.

### Aufklärung über eine Volkskrankheit

Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) gehört Osteoporose zu den 10 häufigsten Erkrankungen und gilt als Volkskrankheit. Der BfO will über den schleichenden Knochenschwund aufklären und hat dabei auch die türkische Bevölkerung in Deutschland im Blick.

### Informationsbroschüren des BfO

Drei wichtige Informationsbroschüren des BfO stehen nun erstmals in türkischer Sprache zur Verfügung:

- Osteoporose und medikamentöse Therapie (Osteoporoz ve ilaç tedavisi)
- Osteoporose und Bewegung (Osteoporoz ve egzersiz)
- Osteoporose und Ernährung (Osteoporoz ve Diyet)

Der BfO stellt Informationsbroschüren zu verschiedenen Aspekten der Osteoporose zur Verfügung, die von unabhängigen Experten erstellt werden. Die Broschüren entsprechen dem aktuellen Forschungsstand und stehen zum Download bereit oder können in der Geschäftsstelle gegen eine geringe Gebühr bestellt werden.