



149. Mittwochforum

Osteoporose – «Save your bones»

Mittwoch, 6. November 2024, 19.30 Uhr
Kleiner Saal, SAL Schaan (freier Eintritt)



■ Liechtensteinische
Ärztekammer



Dr. Christoph Ackermann

Facharzt für
Rheumatologie FMH

Osteoporose – «Save your bones»

Die Osteoporose ist eine chronische Knochenerkrankung, bei der die Knochendichte abnimmt und dadurch das Risiko für Knochenbrüche steigt. Sie tritt vor allem bei älteren Menschen auf und – aufgrund des abnehmenden Östrogenspiegels – besonders bei Frauen nach den Wechseljahren. Die Knochen werden porös, brüchig und verlieren ihre Stabilität. Ursachen sind neben hormonellen Veränderungen auch genetische Faktoren, Bewegungsmangel, unausgewogene Ernährung (Kalzium- und Vitamin-D-Mangel) sowie Rauchen und übermäßiger Alkoholkonsum. Die Prävention umfasst regelmäßige Bewegung, insbesondere Kraft- und Gleichgewichtstraining, eine kalziumreiche Ernährung und ausreichende Sonnenlichtexposition für die Vitamin-D-Produktion. Daneben gibt es verschiedene Medikamente zur Behandlung, insbesondere Bisphosphonate, Hormonmodulatoren und Präparate zum Knochenaufbau.

Das 150. Mittwochforum zum Thema «Gallenprobleme – was tun, wenn die Galle zwickt?» findet am 4. Dezember 2024 statt.
Gemeinsam gesünder leben – Ihre Liechtensteinische Ärztekammer.