

Welt-Osteoporose-Tag

20.10.2025

Was ist Osteoporose? Wer ist betroffen? Und wie kann Bewegung helfen?

Osteoporose ist eine chronische Skeletterkrankung. Die Knochen verlieren an Dichte und Stabilität – sie werden porös und brechen leichter. Besonders betroffen: Wirbelsäule, Oberschenkelhals, Handgelenke.

In Deutschland leben rund 6 Millionen Menschen mit Osteoporose – besonders gefährdet sind: Frauen nach den Wechseljahren, Menschen ab 70 Jahren und Personen mit Vitamin-D-Mangel oder Bewegungsmangel.

Sport kann Knochen stärken und Stürzen vorbeugen!

Lies den Artikel "[Sport bei Osteoporose](#)" in unserer Rubrik **Sportmedizin**

Foto: Andrea Bowinkelmann

[Zurück](#)

