

Fünf Fakten und Tipps für starke Knochen

Stiller Begleiter: Osteoporose betrifft sechs Millionen Menschen in Deutschland.

Osteoporose ist eine der häufigsten chronischen Erkrankungen des Bewegungsapparats. In Deutschland sind etwa sechs Millionen Menschen betroffen, Frauen häufiger als Männer. Die Erkrankung bleibt meist lange unerkannt und wird oft erst nach einem Knochenbruch diagnostiziert. Umso wichtiger ist es, Irrtümer auszuräumen und den Alltag knochengesund zu gestalten. Die Debeka, Deutschlands größte private Krankenversicherung, hat fünf Fakten zusammengestellt, die Orientierung geben.

OSTEOPOROSE IST KEINE REINE ALTERSKRANKHEIT

Osteoporose ist eine chronische Erkrankung, bei der Dichte und Struktur der Knochen abnimmt. Die Knochen werden porös, verlieren an Stabilität und brechen leichter – oft schon bei alltäglichen Belastungen oder kleinen Stürzen. Zwar sind Frauen nach den Wechseljahren und ältere Männer besonders gefährdet, doch auch jüngere Menschen können betroffen sein. Frühzeitige Vorsorge lohnt sich in jedem Alter, um Knochenschwund vorzubeugen oder rechtzeitig zu bremsen.

Neben Knochenbrüchen nach kleinen Stürzen gibt es weitere

typische Warnzeichen für Osteoporose. Dazu zählen beispielsweise:

- anhaltende Rückenschmerzen
- ein leichter Verlust an Körpergröße
- eine zunehmende gebeugte Haltung („Witwenbuckel“)
- Muskelkrämpfe
- allgemeine Schwäche, die sich nicht anders erklären lässt
- diffuse Schmerzen in Armen oder Beinen
- Schwierigkeiten beim Treppensteigen oder beim Aufstehen aus dem Sitzen

Diese Symptome können unter Umständen auf beginnenden Knochenschwund hinweisen und sollten ärztlich abgeklärt werden.

LEBENSSTIL UND ERNÄHRUNG STÄRKEN DIE KNOCHEN

Bewegung, ausgewogene Ernährung mit ausreichend Calcium und Vitamin D stärken die Knochen und halten sie gesund. Viel Bewegung, Sonne für die körpereigene Vitamin-D-Bildung, Milchprodukte, grünes Gemüse und Nüsse sind wichtige Bausteine. Nikotin und übermäßiger Alkoholkonsum erhöhen das Risiko für Knochenschäden deutlich.

Eine Knochendichtemessung kann das individuelle Risiko be-



Frühzeitige Prävention und gezieltes Handeln helfen, Mobilität und Lebensqualität möglichst lange zu bewahren.

Foto: hfr

stimmen – empfohlen insbesondere für Menschen ab 70 Jahren sowie jüngere Betroffene mit Risikofaktoren wie Untergewicht, langer Bettlägerigkeit oder bestimmten chronischen Erkrankungen.

Bei Auffälligkeiten im Familienkreis empfiehlt sich ein ärztliches Gespräch. Moderne Prävention hilft, rechtzeitig aktiv zu werden.

OSTEOPOROSE SCHRÄNKT DIE LEBENSQUALITÄT EIN

Osteoporose kann den Alltag erheblich beeinträchtigen: Schmerzen, eingeschränkte Beweglichkeit, Unsicherheit beim Gehen und die Angst vor Stürzen können zu einem Verlust an Selbstständigkeit führen. Für viele Betroffene bedeutet dies, gewohnte Aktivitäten aufgeben zu

müssen. Frühzeitige Prävention und gezieltes Handeln helfen, Mobilität und Lebensqualität möglichst lange zu bewahren. Auch eine weit fortgeschrittene Osteoporose ist therapierbar, um das Leben spürbar zu verbessern und weitere Folgeschäden abzuwenden. Ein individuell abgestimmtes Therapiekonzept – in enger Zusammenarbeit mit Fachärzten – ist dabei entscheidend.

Die Menschen werden immer älter. Daher sind immer mehr Menschen betroffen. Die Förderung der Knochengesundheit und rechtzeitige Unterstützung rücken nicht nur für jeden Einzelnen, sondern auch im gesellschaftlichen Miteinander in den Fokus. Gemeinsames Engagement trägt dazu bei, Selbstständigkeit zu erhalten und Teilhabe zu ermöglichen.

IMMOBILIENMARKT IMMOBILIENVERKAUF EIGENTUMSWOHNUNGEN

Mölin

Eindrucksvolle 4 Zi. Endetagen-Wohnung im 2. OG in zentraler Lage, sehr gepf. ruhige Wohnanlage, ca. 105 m² Wfl., gr. Wohn-/Essber., vollausgest. EBK, VB m. FBH, Süd-Balkon, zzgl. TG-Stellplatz, weitl. Gemeinschaftsgrdst., Bj. 1986, V: 89,01 kWh/(m²a), Gas-ZH, Kl: C, KP: 350.000,- € 0451-8009410, von-wuefling-immobilien.de

Lübeck - Buntekuh

Renovierungsbedürftige 2,5 Zi. ETW, 1. OG, ca. 62 m², Süd-Balkon, Keller, Fenster und Eingangstür ber. erneuert, Bj. 1965, B: 98,9 kWh/(m²a), Fernwärme, Kl: C, KP: 185.000,- € 0451-8009410 von-wuefling-immobilien.de

Groß Grönu

Imposante Maisonette-Whg. m. Hausim-Haus-Charakter, 6 Zi., ca. 272 m² Wohnfl., 80 m² Nfl., Kamin, Sauna, 4 Balkone, Bj. 1998, V: 113,91 kWh/(m²a), Gas-ZH, Kl: D, KP: 650.000,- €, 0451-8009410 von-wuefling-immobilien.de

Timmendorfer Strand

Repräsentative 2,5 Zi. ETW, 17. OG, ca. 85 m², Sonnenbalkon, stilvolle EBK, modernes Duschbad, Granitsteinfliesen, Keller, Bj. 1972, B: 91,4 kWh/(m²a), Gas-ZH, Kl: C, KP: 495.000,- €, 0451-8009410 von-wuefling-immobilien.de

Eckernförde

Strandnahe 4-Zi.-ETW mit Hauscharakter u. sonniger XXL-Südterr., ca. 130 m² Wohnfl., 2 Bäder, Gäste-WC, EBK, Bj. 1977, V: 125,9 kWh/(m²a), Kl: D, FW-BHKW, KP: 285.000,- €, 0451-8009410 www.von-wuefling-immobilien.de

Top-Objekt der Woche

Kostenlose Marktwertermittlung: www.unser-immobilienwert.de

Küstenzuhause mitten in Scharbeutz

57 m², 2 Zim., renoviert, S-W-Balk., Garage, Bj. 1972, EnB, 179 kWh/(m²a), F, Gas, 365.000 € (zzgl. 3,57 % inkl. MwSt. Käuferprov.)

moellerherm-immobilien.de 0800-77 16 100

MÖLLERHERM IMMOBILIEN

Lübeck - Altstadt

Stilvolle 2-Zi.-Neubauwhg. m. Blick auf den Dom! Ca. 101 m² Wfl., VB uGäste-WC, Landhaus-EBK, Wohn-/Essber., 3-fach verglaste Fenster, FBH, Keller, Aufzug, inkl. Mobiliar, XL-Außenstellplatz, Bj. 2020, B: 65,3 kWh/(m²a), Gas-Heizung, Kl: B, KP: 550.000,- € 0451-8009410 von-wuefling-immobilien.de

Timmendorfer Strand

Weitblick garantiert - möblierte 1 Zi. ETW m. seitl. Ostseeblick, ca. 40 m² Wohnfl., EBK, hochw. DB, Sonnenbalkon, 18. OG, 2023 umfangr. san., Keller, Aufzüge, Bj. 1972, B: 91,4 kWh/(m²a), Gas-ZH, Kl: C, KP: 245.000,- € 0451-8009410 von-wuefling-immobilien.de

HÄUSER

Top-Objekt der Woche

Kostenlose Marktwertermittlung: www.unser-immobilienwert.de

Komfortables Reihenhaus in Timmendorfer Strand

100 m², 4 Zim, 151 m² Grdstk., Bj. 2000, Carp., + 2 Stellpl., EnV, 66,6 kWh/(m²a), B, Gas, 519.000 € (keine Käuferprov.)

moellerherm-immobilien.de 0800-77 16 100

MÖLLERHERM IMMOBILIEN

Krummesse

Sanierungsbed. Gebäudeensemble, ca. 310m² Wohn-Nutzfl., Wohnhaus mit ca. 140m² Wfl. auf 5 Zi., Wirtschaftsgebäude u. beheizb. Gewächshaus, ca. 1.000m² Grdst., 2 Garagen, div. Stellplätze, Bj. 1856, B: 345,7 kWh/(m²a), Kl: H, Öl-ZH, KP: 280.000€, 0451-8009410 www.von-wuefling-immobilien.de

Ratekau

Sanierungsbedürftiger Bungalow in Waldrandlage! 4 Zimmer, ca. 118 m² Wohnfläche, Gäste-WC, Wannenbad, Terrasse, ca. 2.066 m² Grundstück, Bj. 1973, B: 288,2 kWh/(m²a), Holz-Ofenheizung, Kl: H, KP: 200.000,- € 0451-8009410 von-wuefling-immobilien.de

Krummesse

Großzügiges EFH mit idyllischem Garten, 6,5 Zimmer, ca. 199 m² Wohnfl., Kamin, Vollkeller, ca. 1.249 m² Grdst., Bj. 1976, B: 169 kWh/(m²a), Öl-ZH, Kl: F, KP: 495.000,- €, 0451-8009410 www.von-wuefling-immobilien.de

Eigenheim in Sicht?

Gemeinsam verwirklichen wir Ihr Traumhaus ganz nach Ihren Vorstellungen!

CONTRACT VARIO
Endlich zuhause!
TRAUMHÄUSER SEIT 1996

contract-vario.de
04505 5805-0
contractvario

Zu den Gründen 14 | 23623 Ahrensböck-Dakendorf

Bad Schwartau...

Stilvolles EFH mit tollem Süd-Grundstück! Idyllischer Lage, 5 Zi., Wohnfl. ca. 165 m², Nutzfl. ca. 100 m², Grdst. ca. 807 m², WZ m. Kamin, Essber. m. Terrasse, Wannenbad-Ensuite, 2 DB, Keller, Sonnenterrasse m. el. Markise u. Außenkamin, gr. Doppelgarage, Bj. 1976, B: 245,8 kWh/(m² p.a.), Kl. G, Gas-ZH, Kaufpreis: 580.000,- €, 0451-8009410 www.von-wuefling-immobilien.de

Lübeck - St. Jürgen

Lichtdurchflutete Architektenvilla in begehrtter Lage v. St. Jürgen. Ca. 295 m² Wohnfl., insg. 6,5 Zi., Wohn-/Essber. m. Kamin, offene Designer-Kü., 3 - 4 SZ, 2 exkl. DB, ein Ensuite-Masterbad m. Sauna, 2 großz. Balkone, Südterrasse, ca. 1.057 m² Grdst., Garage, Bj. 2022, B: 91 kWh/m² p.a., Kl. C, Gas-ZH, KP: 2.200.000€, 0451-8009410 www.von-wuefling-immobilien.de

Güster

Exklusives EFH in idyllischer Seelage! 4 Zimmer, ca. 189 m² Wohnfl., EBK, Wohn-/Esszimmer m. Kamin, 2 Bäder, Gä.-WC, Smart-Home, Glasfaser, Garten mit Terr. u. eigenem Bootsteg, Garage, Carport, ca. 1.178 m² Grdst., Bj. 2011, B: 16,6 kWh/(m²a), Strom-FBH, Kl: A+, KP: 1.250.000,- €, 0451-8009410 von-wuefling-immobilien.de

ESPLANADE IMMOBILIEN

info@esplanade-immobilien.de
Tel.: 0451-7907190

Einfamilienhaus in einer der besten Lagen von Stockelsdorf mit vielfältigem Nutzungspotenzial

Wohn- und Nutzfl. ca. 258,75 m², Grdst. ca. 691 m², Bj. ca. 1973, 4 Zimmer, Vollkeller, 1 WB, 1 DB, 1 Gäste-WC, Doppelgarage + Außenstellplatz, Garten + Terrasse, Wintergarten, freie Lieferung, Bedarfsausweis, E, 147,39 kWh, Gasheizung
KP 525.000,- €

Kontaktieren Sie uns gerne!

Der Flohmarkt erscheint jeden Mittwoch und Sonnabend. Anzeigenservice: Tel. 0451/144-1111 oder www.LN-Medienhaus.de

IMMOBILIE VERKAUFEN?
Lassen Sie sich jetzt beraten.

Tel. 0451 - 707 46 62
www.lubeca-immobilien.de

Grömitz

Modernisiertes EFH auf großem Sonnen-Grdst., 4 Zi., ca. 135 m² Wfl., EBK, Gäste-/Arbeitszi., Vollbad m. Eckbadewanne, Doppelcarport, Grg. mit elektr. Tor, ca. 915 m² Grdst., Bj. 1968, B: 225,86 kWh/(m²a), Kl: G, Gas-Elektro-Hzg., KP: 695.000,- € 0451-8009410 www.von-wuefling-immobilien.de

Sülfeld

Idyllischer Landwonsitz auf weitl. Grundstück, mod. EFH mit 5 Zi., ca. 176 m² Wohnfl., großz. Essber., Landhausküche, stilvolles VB, Wohnzimmer m. Kamin, ca. 3.064 m² Grdst., Garage, elektr. Tor, Bj. 2003, V: 150,6 kWh/(m²a), Kl: E, Gas-ZH, KP: 800.000,- € 0451-8009410 von-wuefling-immobilien.de

Lübeck - St. Gertrud

Extravagantes EFH m. Galeriecharakter in beliebter Waldrandlage von St. Gertrud! 6 Zi., ca. 300 m² Wfl., ca. 60 m² NF, ca. 829 m² Grdst., Kamin, S/W-Terr., hochwertige Küche, Sauna, XL-Garage, Bj. 1996, B: 113,7 kWh/(m²a), Kl: D, Gas-ZH, KP: 1.400.000,- €, 0451-8009410 von-wuefling-immobilien.de

Ahrenshoop

Historische, denkmalgeschützte Villa in Traumlage! 6 Zi., ca. 207 m² Wohnfl., Kamin, Holzdielen, EBK mit Zugang zur Terrasse, 3 Bäder, Gäste-WC, Weinkeller, 2 Terr., ca. 1.426 m² Grdst., Bj. 1905, KP: 1.690.000,- €, 0451-8009410 www.von-wuefling-immobilien.de

IMMOBILIE VERKAUFEN?
Lassen Sie sich jetzt beraten.

Tel. 0451 - 707 46 62
www.lubeca-immobilien.de

Zarpen

Charmantes EFH in idyllischer Feldrandlage, 4 Zimmer, ca. 109 m² Wohnfläche, Einbaukü., Wannenbad, Duschbad, Vollkeller, Carport, ca. 1.219 m² Grdst., Bj. 1957, B: 125,3 kWh/(m²a), Gas-ZH, Kl: D, KP: 345.000,- € 0451-8009410 von-wuefling-immobilien.de

ESPLANADE IMMOBILIEN

info@esplanade-immobilien.de
Tel.: 0451-7907190

Idyllisch gelegenes Einfamilienhaus mit herrlich eingewachsenem Grundstück und viel Platz in Hamberge

Wohn- und Nutzfl. ca. 244 m², Grdst. ca. 1.152 m², Bj. ca. 1979, 6 Zimmer, Vollkeller, 1 VB, 1 Gäste-WC, Garage mit ca. 27 m², Kamin, freie Lieferung, Verbrauchsausweis, D, 137,48 kWh, Ölheizung
KP 650.000,- €

Kontaktieren Sie uns gerne!

ESPLANADE IMMOBILIEN

info@esplanade-immobilien.de
Tel.: 0451-7907190

Modernisiertes Altstadtahaus an der Obertrave mit Dachterrasse und Blick auf den Lübecker Dom

Wohnfl. ca. 155 m², Grdst. ca. 91 m², Bj. ca. 1806, 7 Zimmer, 3 Etagen, umfangreich in den vergangenen 5 Jahren modernisiert, 2 DB, EBK, 2 Kaminöfen, Innenhof, Gasheizung (Bj. 2024), Denkmalschutz, Energieausweis lt. Gesetzgebung nicht erforderlich
KP 775.000,- €

Kontaktieren Sie uns gerne!