

Name: _____

Klasse: _____

Osteoporose

Osteoporose ist eine Erkrankung des Knochenstoffwechsels, bei der es durch einen Verlust an Knochenmasse zu einer erhöhten Bruchanfälligkeit besonders der Extremitäten kommt. Betroffen davon sind vor allem Frauen nach den Wechseljahren, aber auch immer mehr Männer leiden an dieser Krankheit. Nach Meinung der Experten muss die Prävention dieser Erkrankung im Kindesalter mit einem möglichst nachhaltigen Aufbau von Knochenmasse begonnen werden. Da physiologisch bedingt die Knochenabbaurate ab etwa dem 30. Lebensjahr den Knochenaufbau überwiegt, kommt es automatisch zu einer Reduktion der Knochenmasse. Je höher das Ausgangsniveau, desto größer ist der Schutz vor Osteoporose. Neben Osteoporose ist Rachitis eine Stoffwechselstörung, die bei Kindern mit extremer Mangelernährung und fehlendem Tageslicht auftritt.

Bildet Gruppen (4 bis 6 Personen):

1. Erklärt die Begriffe Osteoporose und Rachitis.
- 2a) Recherchiert: Wie entsteht Osteoporose?
b) Wie entsteht Rachitis?
c) Diskutiert gemeinsam: Wie hängen diese beiden Erkrankungen zusammen? Welche hat heute in unserer westlichen Gesellschaft die größte Bedeutung? Warum?
d) Recherchiert bei verschiedenen Krankenversicherungen, welche Möglichkeiten der Vorbeugung (Prävention) und der Therapie es gibt. Stellt die Ergebnisse mit den Materialien der Versicherungen in einer Collage zusammen und präsentiert sie euren Mitschülerinnen und Mitschülern.
3. Nenne fünf Risikofaktoren für Osteoporose
1: _____
2: _____
3: _____
4: _____
5: _____
4. Überlegt gemeinsam, was man tun kann, um der Osteoporose vorzubeugen.
5. Entwickelt aus euren Antworten ein Quiz für die anderen Gruppen.