

Liebe Bürgerinnen und Bürger,

**Gesundheit
zum
Mitmachen**



Osteoporose - Insbesondere Frauen kennen dieses Problem – Knochenabbau im Alter.

Osteoporose ist die häufigste altersbedingte Erkrankung des Knochens. Die auch in der Alltagssprache als Knochenschwund bezeichnete Krankheit betrifft insbesondere die Knochendichte. Im Verlauf der Osteoporose kommt es zu einem übermäßig raschen Abbau der Knochensubstanz und -Struktur.

Wissenschaftliche Studien konnten zeigen, dass ca. 0,5-1,5% pro Jahr an Knochenmasse ab dem 35. Lebensjahr abgebaut wird. Bei Frauen nach der Menopause erhöht sich dieser Verlust auf bis zu 5-10% pro Jahr. Die häufigsten Folgen einer ausgeprägten Osteoporose sind: Brüche der Wirbelkörper; Brüche des Oberschenkelhalses; Brüche des Unterarmes (Speiche); Brüche des Oberarmkopfes; Brüche des Beckens.

Sport hat positive Auswirkungen sowohl präventiv als auch bei eingetretener Erkrankung. Im Kindes- und Jugendalter sowie im jungen Erwachsenenalter trägt regelmäßiges Sporttreiben dazu bei, eine lebenslange „Knochenfestigkeit“ zu entwickeln, um der Osteoporose vorzubeugen. Besonders günstige Wirkung hat hier Kraft- und Ausdauersport.

Im Unterschied zum präventiven Training ist bei einer beginnenden, fortschreitenden oder gar ausgeprägten Osteoporose besonders das Training der Muskulatur, Beweglichkeit und Koordination gefragt. Verlorene Knochenmasse kann, insbesondere postmenopausal, nicht mehr erarbeitet werden, jedoch kann das Skelettsystem durch ausreichend stützende Muskulatur, einer guten Beweglichkeit und Koordination unterstützt werden. Die Sturzprofilaxe ist nun entscheidend, um Knochenbrüche zu verhindern.

Ihr Gesundheitsteam (Miriam Reiner)

Training zur Prävention von Osteoporose

Ausdauertraining: 30-60 Minuten pro Woche / 3-6 Einheiten / 65-90% der maximalen Herzfrequenz ; Beanspruchung großer Muskelgruppen → Laufen, Radfahren, Wandern, Tanzen, Aquajogging, Nordic Walking

Krafttraining: 2-3 mal pro Woche / 8-10 unterschiedliche Übungen / je 8-12 Wdh → Gewicht sollte so gewählt werden, dass nach 10 Wdh eine Muskelererschöpfung auftritt / 3 Durchgänge pro Übung

Beweglichkeit- und Koordinationstraining: 2-3 mal pro Woche / Dehnungsübungen der großen Muskelgruppen / Maximaldehnung ca. 10-30 Sekunden halten / 4 Wdh

Training zur Sturzprofilaxe:

Koordination und Gleichgewicht: 2-3 mal pro Woche / 20-30 Minuten / jede Übung ca. 30 Sekunden ausführen

Krafttraining: 2-3 mal pro Woche / 5-10 Übungen / 3 Durchgänge pro Übung / 8-10 Wdh