



FIT UND XUND #28

OSTEOPOROSE PROPHYLAXE

Die Osteoporose ist eine langsam voranschreitende Knochenkrankung. Die Knochendichte nimmt ab, die Knochen werden porös, instabil und laufen Gefahr, bei geringer Belastung oder sogar ohne erkennbaren Grund zu brechen. In der Schweiz sind je nach Quelle 400 000 bis 600 000 Menschen von einer Osteoporose betroffen, mehrheitlich Frauen ab 50 Jahren.



Krafttraining hilft nicht nur dem altersbedingten Muskelschwund entgegenzuwirken, sondern ist Dank Druck und Zug auf die Knochen auch ein optimales Training zur Osteoporose-Vorbeugung.

Nur schon diese unterschiedlichen Zahlen machen klar, wie schwierig es ist, Osteoporose frühzeitig zu erkennen. Wenn Sie heute 3 bis 4 cm kleiner sind als vor 20 Jahren, wenn Sie eine starke Krümmung in der Brustwirbelsäule haben oder sich der Bauch ohne Gewichtszunahme stärker nach vorne wölbt respektive am Rücken Falten entstehen, ist die Osteoporose bereits fortgeschritten.

Darum ist Vorbeugen einmal mehr besser als Heilen! Es ist gerade ein Muss, wenn noch zusätzlich Risikofaktoren auf Sie zutreffen wie:

- genetische Vorbelastung
- verfrühte Menopause oder Entfernung der Eierstöcke
- Östrogenmangel
- wenig körperliche Betätigung
- Kalzium- und Vitamin-D-Mangel
- Einnahme von Kortison über einen längeren Zeitraum

Aus alt mach neu

Knochen sind, obwohl sie hart und unbeweglich erscheinen, keine leblose Substanz. Im Gegenteil, jährlich baut sich 10 Prozent unseres Skeletts um. Während diesem kontinuierlichen Prozess wird altes Knochengewebe abgetragen und Knochensubstanz neu gebildet.



Mit Balance-Training beugen Sie Stürzen vor. Hier zwei agile Pensionäre auf dem Sypoba.

Immer wieder wird betont, wie wichtig Bewegung ist. Dabei denkt man oft nur an die Muskulatur, an die Kraft und Beweglichkeit. Aber auch Knochen müssen belastet werden, Druck und Zug muss auf das Skelett

einwirken. Passiert das nicht, wird der Knochen im Zuge des Umbaus abgebaut.

Deshalb sind Bewegung und Sport so wesentlich für die Osteoporose-Vorbeugung! Bei Kindern ist Springen, Hüpfen und Klettern wichtig. Später sind Sportarten mit viel «Stop and Go»-Belastung und ein Krafttraining mit einer Belastung von 60 bis 80 Prozent der Maximalkraft optimal. Ab etwa 50 Jahren oder bei langjähriger Bewegungsabstinenz eignet sich zum Einstieg ein Krafttraining an geführten Geräten zur Stärkung Ihrer Knochen und Muskeln, kombiniert mit einem Koordinations- und Beweglichkeitstraining, um Stürzen vorzubeugen.

Ihr Körper ist zu unglaublichen Leistungen fähig, er kann sich teilweise selber reparieren. Deshalb: Tun Sie Ihrem Körper und sich selber diesen Gefallen!



Gaby Bächtold
ABC Fitness
Rheinau