



Knochen stark machen mit Bewegung

Ein Ratgeber für Menschen, die gegen Osteoporose
aktiv werden wollen



STADAPHARM
Menschen. Therapien. Perspektiven.



LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

regelmäßige Bewegung und abwechslungsreiche Ernährung sind gut für die Gesundheit – das wissen Sie. Aber wussten Sie auch schon, dass Sie damit gezielt Ihre Knochen stärken können? Mit dem passenden Training lässt sich sogar einer Osteoporose entgegenwirken: Durch regelmäßige Bewegung können Sie nicht nur Osteoporose-Prävention betreiben - Sie können Ihre Knochen auch dann wieder stärken, wenn Ihre Knochendichte durch Osteoporose bereits verringert ist. Darüber hinaus fördern Sie Ihre Muskelkraft, Beweglichkeit und Körperkoordination und verringern so das Risiko zu stürzen – ein entscheidender Punkt, denn Knochenbrüche bei Osteoporose wachsen oftmals nur langsam wieder zusammen.

Jenseits aller überzeugenden Fakten bringt Ihnen mehr Bewegung auch mehr Lebensqualität, da Sie sich fitter, sicherer und ausgeglichener fühlen. Nutzen Sie daher die Chancen, die ein moderates Training Ihnen bietet!

Auf den nachfolgenden Seiten finden Sie viel Wissenswertes zu den positiven Effekten von Bewegung auf Ihre Gesundheit sowie konkrete Möglichkeiten eines effektiven Trainings bei Osteoporose.

Alles Gute!

Ihr STADAPHARM Team

EINE MASSNAHME, ZAHLREICHE EFFEKTE: REGELMÄSSIGE BEWEGUNG

Wer rastet, der rostet, besagt ein Sprichwort. Eigentlich ist der menschliche Körper für ein aktives Leben konzipiert, schließlich ist er vom Ursprung her ein Jäger und Sammler. Der moderne Alltag fordert aber zunehmend weniger Aktivität – und das hat Folgen. Immer mehr Menschen leiden unter Übergewicht und chronischen Erkrankungen zum Beispiel des Herz-Kreislaufsystems.

Mit regelmäßiger Bewegung können Sie dem entgegenwirken und viel für sich tun:

- Das Herz-Kreislauf-System wird gestärkt, der Blutdruck stabilisiert und die Entstehung von Gefäßverkalkung gebremst.
- Die körpereigene Abwehr steigt.
- Das Risiko für verschiedene Erkrankungen sinkt, z.B. für Diabetes, Schlaganfall und Demenzerkrankungen.
- Selbstvertrauen und Schlafqualität steigen.
- Die Knochendichte verbessert sich.

Knochen brauchen Belastung

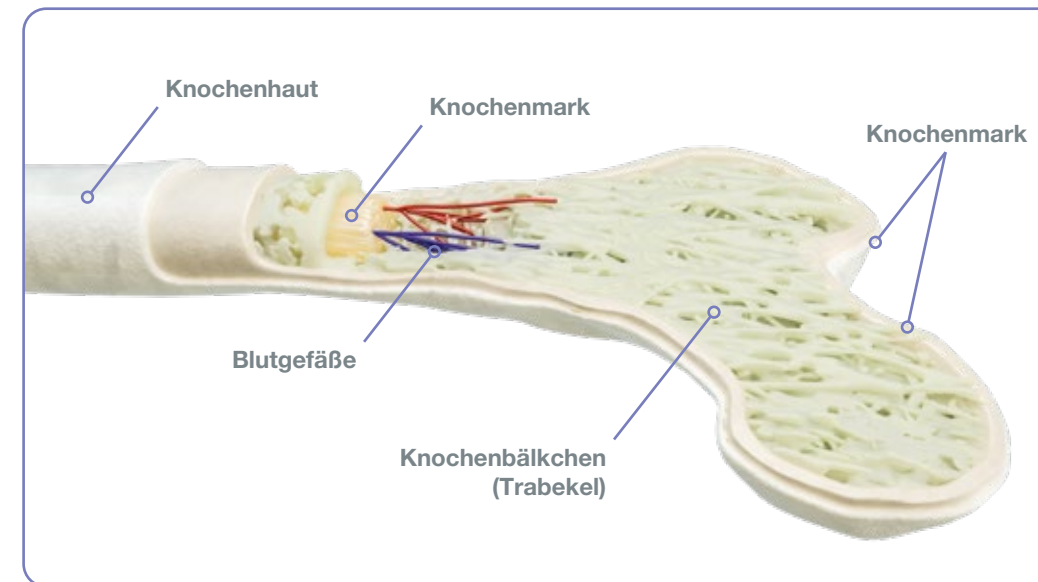


Knochengewebe ist lebendig und wird ständig erneuert: In fortlaufenden Prozessen wird das Grundgerüst ab- und wieder aufgebaut und durch Einlagerung von Mineralien stabilisiert. Die Knochen können sich an aktuelle Anforderungen anpassen: Bei entsprechender Belastung werden sie dichter, bei fehlender Beanspruchung bauen sie Festigkeit ab. Um stark zu bleiben, brauchen sie ständigen Reiz, also permanente Benutzung. Es ist ähnlich wie bei den Muskeln: Bei regelmäßigem Training bleiben sie kräftig, bei zu viel Ruhe schrumpfen sie.

Ein Blick ins Innere des Knochens

Knochen bestehen aus einem schwammartigen Gerüst feiner Knochenbälkchen (Trabekel). Diese sind so angeordnet, dass sie im Rahmen einer Bewegung nur auf Druck oder Zug belastet werden. Im Laufe einer voranschreitenden Osteoporose werden die Knochenbälkchen allmählich abgebaut, sodass eine poröse Struktur entsteht.

Bei wiederholter Belastung vernetzen sich die Knochenbälkchen stärker, die Knochendichte nimmt zu und der Knochen gewinnt an Festigkeit. Daher können Sie durch regelmäßige Bewegung dem Knochenabbau und damit auch der Osteoporose vorbeugen: Sie geben dem Knochen einen Impuls, sich wieder zu verdichten.



ERNÄHRUNG BEI OSTEOPOROSE

Bewegung ist entscheidend für starke Knochen – aber um ausreichend Substanz zu haben, müssen auch die entsprechenden Bausteine vorhanden sein. Daher kommt der Ernährung ebenfalls ein hoher Stellenwert zu. Insbesondere ist die ausreichende Zufuhr von Kalzium und Vitamin D wichtig, dazu verschiedene weitere Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Basis hierfür ist eine gesunde, abwechslungsreiche Lebensmittelauswahl.

„KNOCHENFITNESS“: SO TRAINIEREN SIE IHRE KNOCHEN

Es gibt viele Möglichkeiten, wie Sie Ihren Knochen etwas Gutes tun können, und viele lassen sich ganz einfach in den Alltag einbauen. Bereits zügiges Gehen 3–4-mal pro Woche trainiert die Muskulatur nachhaltig. Ein Spaziergang im Freien hat zudem einen weiteren positiven Effekt: Die Sonneneinstrahlung sorgt nicht nur für Wohlbefinden, sondern kurbelt auch die körpereigene Vitamin D-Produktion der Haut an. Vitamin D wird benötigt, um Kalzium in den Knochen einzulagern und diesen dadurch stabil zu machen. Im Gegensatz zu Schwimmen und Radfahren eignen sich Wandern, Treppensteigen und Gehen besser zur Osteoporose-Prophylaxe, da hierbei das ganze Körpergewicht vom Skelett getragen werden muss und so stärkere Impulse für die Knochen geliefert werden.

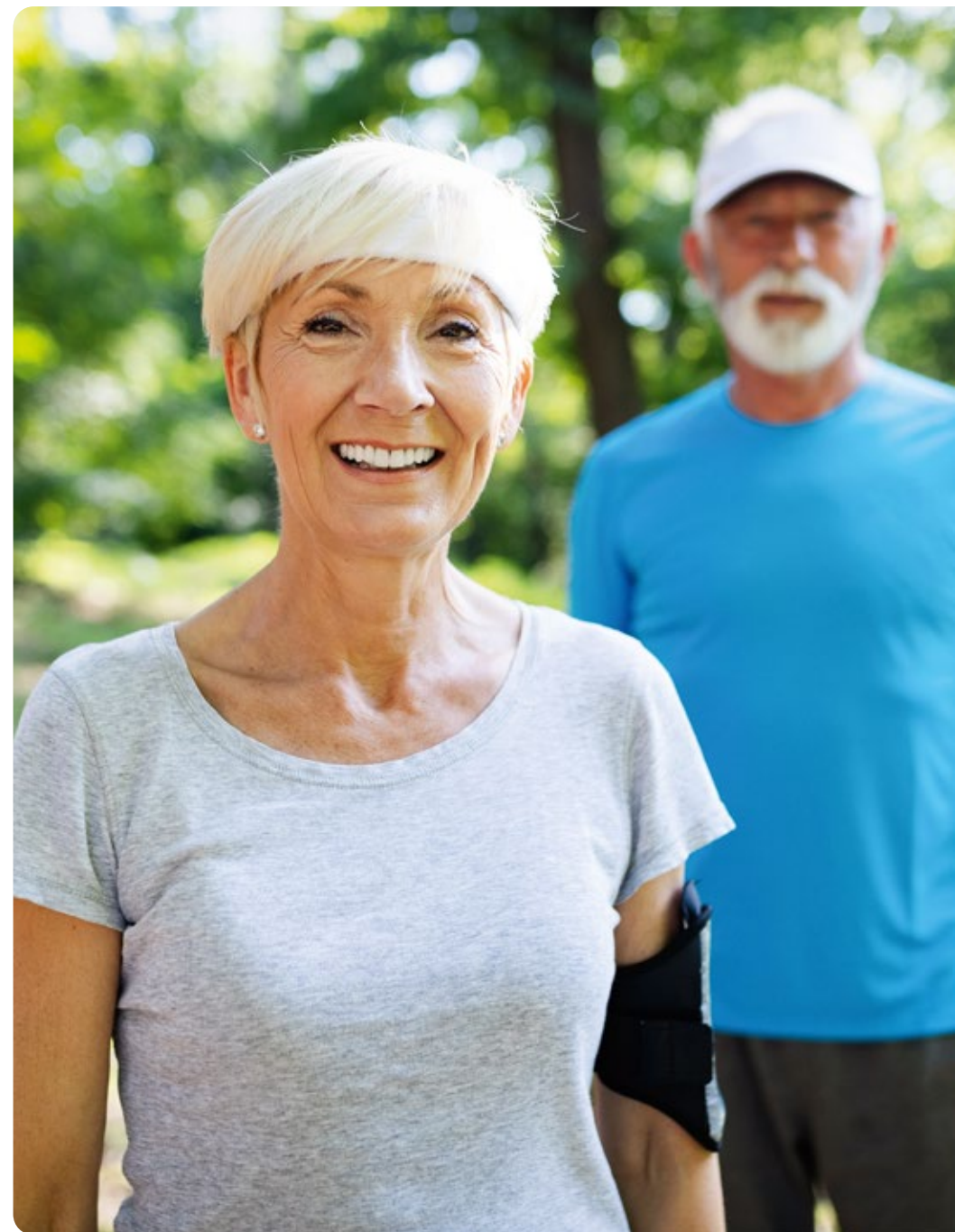
Leichte Gymnastikübungen oder spezielle Osteoporose-Gymnastikprogramme verbessern die Koordination und Balance, schulen das Gleichgewicht und fördern die eigene Körperkontrolle. Auch ein leichtes Tanztraining bringt nicht nur jede Menge Spaß und unterstützt eine gesunde Körperhaltung, es trainiert auch die Muskeln effektiv. Alles fördert zusätzlich die Sicherheit in der Bewegung und hilft so, Stürzen vorzubeugen.

Viel hilft viel? Bei Osteoporose nicht unbedingt

So sehr wie ein gezieltes Training den Knochen stärkt, so sehr kann Überbelastung der geschwächten Knochensubstanz schaden. Die Folgen können Risse und Brüche sein, die gerade bei Osteoporose-Patienten nur langsam heilen. Daher ist es wichtig, dass Betroffene ihre Übungen bewusst auswählen und ihr Training langsam aufbauen und steigern. Ein Krafttraining ist besser geeignet als Ausdauerprogramme. Durch ein regelmäßiges, genau auf Sie abgestimmtes Krafttraining senden Sie Ihren Knochen das Signal, stark zu bleiben.

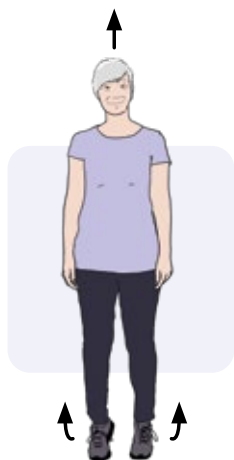
Grundregeln für ein ausgewogenes Training bei Osteoporose

- Integrieren Sie regelmäßige Bewegung in Ihren Alltag.
- Vermeiden Sie Überanstrengung.
- Achten Sie auf eine gesunde Körperhaltung.
- Bewegen Sie sich möglichst viel im Freien und tanken Sie Sonnenlicht.
- Führen Sie gezielt Kraftübungen aus.
- Trainieren Sie mehrmals wöchentlich.



TRAINIEREN ZU HAUSE: EINIGE ANREGUNGEN

Die folgenden Übungen können Sie ganz einfach und ohne besondere Hilfsmittel zu Hause durchführen. Wärmen Sie sich immer in Ruhe auf, damit Ihre Muskeln und Ihr Herz-Kreislauf-System auf die anstehende Belastung vorbereitet sind. Führen Sie anschließend die Kraftübungen langsam und konzentriert aus, um einen maximalen Effekt zu erzielen. Zum Abschluss entspannen Sie sich mit den Dehnübungen. So beugen Sie einer Verkürzung der Muskeln vor und fördern Ihre Beweglichkeit. Variieren Sie Ihre Auswahl der Übungen. Ideal ist es, wenn Sie sich jeden Tag etwas Zeit dafür nehmen.

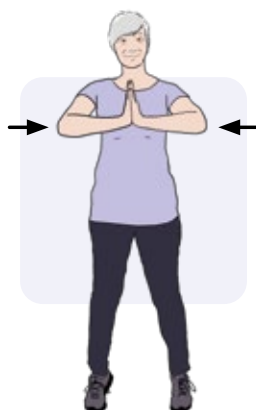


1. AUFWÄRMEN

Laufen Sie auf den Zehenspitzen vorwärts und nach Möglichkeit auch rückwärts und seitwärts jeweils 2-mal für 15 Sekunden.

2. OBERKÖRPER STÄRKEN

Stellen Sie sich aufrecht hin und legen Sie die Hände vor der Brust aneinander. Pressen Sie nun die Hände für 20 Sekunden fest aneinander, sodass Sie Spannung in Armen, Schultern und Rücken spüren. Achten Sie darauf, dass Sie die Schultern nicht hochziehen. Machen Sie 10 Sekunden Pause, dann wiederholen Sie die Übung.



3. BEINE + PO STÄRKEN

Setzen Sie sich auf einen Hocker und stellen Sie sich mit nach vorne gestreckten Armen ohne Schwung hin. Setzen Sie sich langsam wieder hin. Wiederholen Sie die Übung, bis Sie die Anstrengung in den Oberschenkeln spüren.

4. HALSMUSKULATUR DEHNEN

Stellen Sie sich aufrecht hin. Neigen Sie den Kopf langsam und vorsichtig zur Schulter und strecken Sie die Hand der gegenüberliegenden Seite gleichzeitig in Richtung Boden. Sie spüren ein Ziehen an der Seite des Halses. Halten Sie die Dehnung einige Sekunden und lösen Sie diese nicht zu schnell.



5. BRUSTMUSKULATUR DEHNEN

Stellen Sie sich aufrecht hin. Verschränken Sie die Hände hinter dem Kopf und drücken Sie die Ellenbogen langsam nach hinten.



6. RUMPF DEHNEN

Stellen Sie sich aufrecht hin, die Beine hüftbreit auseinander. Rollen Sie langsam Wirbel für Wirbel ab. Wenn Sie es schaffen, berühren Sie mit den Fingerspitzen den Boden. Rollen Sie danach Wirbel für Wirbel wieder auf, bis Sie wieder stehen. Wiederholen Sie die Übung 2-mal.

7. WADE DEHNEN

Machen Sie einen Ausfallschritt nach vorne und halten Sie das hintere Bein gestreckt, die Ferse auf dem Boden. Dehnen Sie die Wade, indem Sie Ihren Körper nach vorne schieben. Beim vorderen Bein sollte das Knie nicht über die Fußspitze herausragen. Halten Sie die Dehnung 20 Sekunden, dann wechseln Sie zum anderen Bein.



Achten Sie darauf, dass Sie sich nicht übernehmen und neue Übungen mit Bedacht ausführen. Ihr Arzt kann Ihnen weitere Tipps für Ihr persönliches Training geben.

Bewegung im Alltag: Es gibt viele Möglichkeiten

Neben einem regelmäßigen Training können Sie Bewegung auch ganz leicht in Ihren Alltag integrieren. Zum Beispiel so:

- Nehmen Sie die Treppe statt dem Aufzug oder der Rolltreppe.
- Gehen Sie öfter zu Fuß oder nehmen Sie das Fahrrad anstelle des Autos.
- Schaffen Sie sich neue Gewohnheiten, z.B. jeden Tag einen kleinen Verdauungsspaziergang nach dem Mittagessen.
- Spazieren Sie beim Telefonieren durch die Wohnung.
- Gestalten Sie ihre Hausarbeiten dynamischer: Schütteln Sie Ihre Bettdecke statt bisher 2-mal jetzt öfter aus.
- Nutzen Sie die Gartenarbeit als Trainingsgelegenheit. Hierbei sind Sie sogar automatisch im Freien und können Sonnenlicht tanken.
- Falls Sie einen Heimtrainer besitzen: Trainieren Sie 20-30 Minuten bei Ihrem Lieblings-Fernsehprogramm



Knochen stark machen mit Bewegung

GEMEINSAM FÄLLT ES OFT LEICHTER

Wenn Sie sich alleine nicht so gut motivieren können, ist vielleicht das Training in einer Gruppe das Richtige für Sie. Einige Selbsthilfegruppen bieten spezielle Kurse für ein Osteoporose-Training an. Bestimmt gibt es auch in Ihrer Nähe ein Angebot. Informationen erhalten Sie im Internet beispielsweise hier:

Osteoporose Selbsthilfegruppen Dachverband e.V.
<https://www.osd-ev.org/>

Bundesselbsthilfeverband für Osteoporose e.V.
<https://www.osteoporose-deutschland.de/>

Netzwerk Osteoporose e.V.
<https://www.netzwerk-osteoporose.de>

DIE WICHTIGSTEN TIPPS FÜR STARKE KNOCHEN DURCH BEWEGUNG



Mehrmals wöchentlich trainieren



Den gesamten Körper trainieren



Krafttraining gegenüber Ausdauertraining bevorzugen



Sonnenlicht tanken: Wandern oder spazieren gehen



Überbelastung vermeiden

BEWEGUNG IN DEN ALLTAG INTEGRIEREN

- ✓ Die Treppe nehmen
- ✓ Zu Fuß gehen, anstatt mit dem Auto zu fahren
- ✓ Neue Gewohnheiten schaffen: z.B. jeden Tag einen Verdauungsspaziergang machen
- ✓ Haus- und Gartenarbeit dynamisch gestalten



9705353 Stand: 02/2020

STADAPHARM GmbH
Stadastraße 2-18
61118 Bad Vilbel

Menschen. Therapien. Perspektiven.


STADAPHARM