

Mit Bewegung gegen Osteoporose

Berlin, 27. April 2018 - In Deutschland sind vier Prozent der Männer und 14,5 Prozent der Frauen ab einem Alter von 50 Jahren von Osteoporose betroffen. Die tückische Krankheit kommt schleichend daher, und viele Betroffene merken gar nicht, dass sie erkrankt sind, bis plötzlich ein Knochen bricht. Es drohen außerdem chronische Schmerzen oder bleibende Behinderungen, wenn der Knochenschwund nicht rechtzeitig diagnostiziert wird. Es gibt allerdings Möglichkeiten, um der Osteoporose vorzubeugen und sie sogar zu therapieren. Um das Skelett zu stärken, kommt es neben einer kalziumhaltigen Ernährung und einer ausreichenden Versorgung mit Vitamin D vor allem auf körperliche Aktivität an. „Mit jeder einzelnen Bewegung üben die Muskeln einen Reiz auf die Knochen aus, wodurch wiederum der Aufbau von Knochenmasse aktiviert wird. Deshalb dient Sport nicht nur der Prophylaxe, sondern kann eine verminderte Knochendichte sogar wieder erhöhen“, sagt Klaus Möhlendick, Sportwissenschaftler bei der BARMER.

Aktiv gegen den Knochenschwund vorgehen

Bereits an Osteoporose Erkrankte neigen aus Sorge vor Knochenbrüchen zur Passivität, obwohl gerade dann regelmäßiges Training angesagt wäre. „Wichtig ist für Osteoporose-Patienten, sich ein individuelles Trainingsprogramm erstellen zu lassen. Sportwissenschaftler, Physiotherapeuten oder ausgebildete Fitnesstrainer können gemeinsam mit Betroffenen besprechen, welche Übungen in welcher Intensität geeignet sind. Ein optimaler Trainingsplan sieht mehrmals in der Woche Kraft- sowie Ausdauersport vor“, so Möhlendick.

Vorbeugen durch Sport

Wer früh genug regelmäßig Sport treibt, kann seine Knochen präventiv stärken. Dabei hat BARMER-Experte Möhlendick nicht nur die Knochen im Blick. „Sport ist generell gut und wichtig für den ganzen Körper. Bewegung stärkt nicht nur das Skelett, sondern fördert gleichzeitig die Koordination, Mobilisation und Balance. Alle drei Faktoren erhöhen die Stand- und Gangsicherheit“, so der Sportwissenschaftler. Auf diese Weise reduziere man zusätzlich das Risiko von Stürzen und damit das von Knochenbrüchen.