

Osteoporose? Nein danke!

Das Stichwort „Osteoporose“ begegnet uns heute oft: Viele Frauen nehmen auf ärztliche Anordnung hin nach der Menopause Hormonpräparate ein zur Vorbeugung von Osteoporose, oder lassen ihre Knochendichte messen. Und mit dem Hinweis auf Osteoporose wird eine kalziumreiche Ernährung empfohlen. Auch die häufigen Schenkelhalsbrüche bei älteren Menschen werden auf die Osteoporose zurückgeführt.

Was ist Osteoporose ?

Es ist normal, dass unsere Knochen ab ca. dem 30. Lebensjahr an Masse und damit Dichte verlieren. Erst in einem fortgeschrittenen Stadium wird von einer Osteoporose gesprochen: Wenn im Röntgenbild eine deutliche Abnahme des Knochengewebes von 20-30% sichtbar ist mit einer typischen aufgehellten Struktur. Die Knochen sind dadurch weniger tragfest, es kommt zu Brüchen bei kleinen Stürzen oder auch zu einem „Zusammensinken“ der Rückenwirbel-Körper. Damit verbunden sind diffuse Rückenschmerzen und Beweglichkeitseinschränkungen.

Die Vorstellung, dass vor allem Frauen Gefahr laufen, mit zunehmendem Alter „löchrige Knochen“ (so die wörtliche Übersetzung) zu bekommen, ist ziemlich erschreckend. Kann die Osteoporose verhindert oder zumindest beeinflusst werden? Sind wir alle dieser Gefahr ausgesetzt?

Ursachen der Osteoporose

Die Gründe, die zu einer Osteoporose führen, sind weitgehend ungeklärt. Es gibt aber Hinweise, dass verschiedene Faktoren eine Rolle spielen:

- Genetische Veranlagung
Das Mass des Knochenabbaus im Alter ist unterschiedlich. Es gibt eine familiäre Veranlagung zur Osteoporose.
- Stoffwechselstörungen: Mangelnde Zufuhr von Kalzium, Magnesium und Phosphaten
Diese Stoffe sind nötig für einen guten Zustand unserer Knochen. Eine ausgewogenen Ernährung sollte genügend dieser Stoffe enthalten. Bis jetzt gibt es aber keinen Nachweis, dass die Einnahme von zusätzlichen Kalziumpräparaten zu einer Zunahme der Knochendichte bei einer bestehenden Osteoporose führt.
- Östrogenmangel
Nach Eintreten der Menopause und individueller Veranlagung kann eine Osteoporose auftreten. Dies ist aber nicht generell der Fall nach der Menopause.
- Bewegungsmangel, Bettlägerigkeit, Belastungsmangel
Die Knochendichte nimmt schon nach ca. 2 Wochen ab, wenn wir durch Krankheit oder Unfall nicht mehr aufstehen und uns bewegen können. Unsere Knochen brauchen **Bewegung** und vor allem **Belastung**, damit ihre Tragfähigkeit und Stabilität möglichst lange erhalten bleibt.

Kann Gymnastik/Fitnessstraining Osteoporose verhindern?

Wir können unsere genetische Veranlagung nicht verändern. Aber wir können unseren Knochen eine möglichst gute Ausgangslage verschaffen:

- Hohes „Ausgangsniveau“ der Knochendichte erreichen
Wir sollten unseren *Knochen bis zum Alter von ca. 30 Jahren genügend hohe Bewegungs- und Belastungsreize bieten*: Ballspiele, Joggen, Seilspringen, intensive Fitnessübungen mit Sprüngen sind für unsere Knochen ein Reiz, sich ständig anzupassen und aufzubauen. So kommen wir auf ein möglichst gutes „Ausgangsniveau“ an Knochenmasse, bevor der normale, altersentsprechende Abbau beginnt.
- Übungen und Tätigkeiten im Stand mit axialer Belastung ab ca. 30 Jahren
Auch wenn wir nicht (mehr) so intensive Übungen machen, sollte ein grosser Teil davon *im Stand oder korrekten Sitz* ausgeführt werden. Die Belastungsfähigkeit unserer Knochen sollten wir ausnützen und fordern. Wir tun unserem Rücken keinesfalls etwas Gutes, wenn wir ihn nur „schonen“ und „ausruhen“, oder nur am Boden turnen.

Prävention für Osteoporose bei Gymnastica

Um der Osteoporose vorzubeugen, müssen wir also unseren Körper und damit unseren Rücken „belasten“. Voraussetzung dafür ist, dass wir dies mit einer korrekten Körperhaltung tun. In allen unseren Kursen, vor allem aber in den Rückengymnastik, lernen wir diese aufzubauen.

Auch in anderen Kursen achten wir speziell auf eine korrekte Belastung der Knochen und schaffen so möglichst gute Voraussetzungen, um der Osteoporose entgegenzuwirken. Wir arbeiten dabei auch mit Hilfsmitteln wie Theraband oder Gewichtsmanschetten.

Daneben erhalten Sie viele Informationen über eine gute Körperhaltung sowie Dehnungs- und Entspannungsübungen.

Sorgen Sie vor und verabreden Sie mit uns eine kostenlose Probelektion!

Weitere Informationen erhalten Sie unter www.gymnastica.ch. Anfragen und Anmeldungen sind ebenfalls über die Webseite möglich. Wenn Sie lieber telefonieren, finden Sie die Telefonnummern ebenfalls auf der Webseite.