



Starke Knochen - ein Leben lang!

Der Knochen ist ein lebendiges Gewebe, das ständigen Auf- und Abbauprozessen unterliegt. Die maximale Knochendichte wird zwischen dem 25. und 30. Lebensjahr erreicht. Nach dem 30. Lebensjahr wird bereits mehr Knochen ab- als aufgebaut. Zwischen dem 40. und 50. Lebensjahr beschleunigen sich die natürlichen Abbauprozesse.

Im Falle einer *Osteoporose* schreitet der Abbau der Knochensubstanz rascher und intensiver voran, die Knochen werden „weicher“ und „brüchiger“. Ursachen dafür sind hormonelle Veränderungen, Genetik, Lebensstil sowie Krankheiten und Medikamente, die den Knochenstoffwechsel beeinflussen. Frauen sind deutlich häufiger betroffen als Männer.

Eine gute *Osteoporose-Prävention* beginnt bereits in der frühen Kindheit. Eine ausgewogene Ernährung mit ausreichend Vitamin D und Kalzium und lebenslanges körperliches Training legen den Grundstein für starke Knochen bis ins hohe Alter

Prävention durch körperliches Training

- ☺ Zentrale Ziele sind die *Vermeidung von Stürzen* und die Erhaltung der Knochenfestigkeit.
- ☺ *30 Minuten Bewegung* pro Tag wirken sich bereits positiv auf die Knochendichte aus.
- ☺ Zug und Druck von Gewichtsbelastungen regen den Knochenstoffwechsel an. *Dynamische Aktivitäten* unter Eigengewichtsbelastung (wie Laufen, Gehen, Nordic Walking, Trampolin hüpfen, Treppen steigen, usw.) sind daher besonders gut geeignet, um dem Abbau der Knochenmasse entgegenzuwirken.
- ☺ Die Kombination von *moderatem Ausdauertraining* zur Förderung der Kondition und *Krafttraining* mit Gewichten wird von Expertinnen und Experten als besonders effektiv beurteilt.
- ☺ Trainingsprogramme mit gezielten *Gleichgewichts-* und *Koordinationsübungen* senken das Sturzrisiko und die damit verbundene Gefahr von Knochenbrüchen.
- ☺ Eine *konstante Kräftigung der Rückenmuskulatur* – auch im fortgeschrittenen Alter – führt zu einer verbesserten Haltung und verringert das Risiko von Wirbelkörperbrüchen.

Jede Art von Bewegung ist besser als gar keine -
bleiben Sie aktiv, ein Leben lang!