



Starke Knochen

Der Knochen ist ein lebendiges Gewebe, das ständigen Auf- und Abbauprozessen unterliegt. Nach dem 30. Lebensjahr beginnt der natürliche Abbauprozess. Das Risiko, dass es zu einem verstärkten Abbau der Knochenmasse und der Knochenfestigkeit (= Osteoporose) kommt, steigt ab dem 50. Lebensjahr erheblich an. Frauen sind deutlich häufiger betroffen als Männer.

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!*