



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.

Prävention durch Bewegung

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.

Bewegung im Kindesalter

- ☺ Fördert den Aufbau von Knochenmasse

Bewegung im Erwachsenenalter

- ☺ fördert den Erhalt der Knochenmasse

Bewegung im höheren Lebensalter

- ☺ führt zur Verlangsamung des Abbaus von Knochenmasse
- ☺ fördert den Erhalt der Kraft und Beweglichkeit
- ☺ fördert den Erhalt von Koordination und Gleichgewicht

Um dem Abbau von Knochenmasse entgegenzuwirken, raten Expertinnen und Experten zu regelmäßigem Krafttraining mit Gewichten (z.B. Hanteln). Die Wirkung von Zug und Druck hat einen positiven Einfluss auf den Knochenstoffwechsel. Zur Förderung der Kondition wird ergänzend ein moderates Ausdauertraining unter Eigengewichtsbelastung (z.B. Laufen, Gehen, Nordic Walking, Tanzen, o.ä.) empfohlen. Gezielte Trainingsprogramme mit Gleichgewichts- und Koordinationsübungen können das Sturzrisiko und die damit verbundene Gefahr von Knochenbrüchen deutlich vermindern.

Bereits 30 Minuten Bewegung pro Tag wirken sich im Erwachsenenalter positiv auf die Knochendichte aus!

Bleiben Sie aktiv, ein Leben lang!