

Osteoporose mit Bewegung entgegenwirken Starke Knochen durch Training

Berlin, 6. September 2019 – Etwa fünf bis sechs Millionen Menschen in Deutschland leiden an Osteoporose. Aus Angst vor Stürzen meiden die von instabilen, brüchigen Knochen betroffenen Patientinnen und Patienten häufig körperliche Bewegung. Jedoch ist gerade ein gezieltes, regelmäßiges Training als Teil der Therapie sinnvoll. „Das vorrangige Ziel in der Behandlung der Osteoporose ist es, den weiteren Knochenabbau zu vermeiden, sogar einen Wiederaufbau zu schaffen und so weitere Knochenbrüche zu verhindern“, sagt Klaus Möhlendick, Sportwissenschaftler bei der BARMER. Wissenschaftliche Studien hätten gezeigt, dass eine stärkere Beanspruchung des Körpers mit zunehmender Knochenmasse einhergehe und die Knochendichte zunehme. Bei körperlicher Schonung hingegen verringerten sich sowohl die Masse als auch die Festigkeit der Knochen.

Mit individuell abgestimmten Übungen trainieren

Sinnvoll für die Osteoporose-Therapie seien Sportarten, die eine Kombination aus Elementen von Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, und Koordination bieten. Hierdurch würden Stürze vermieden oder besser aufgefangen sowie der Wiederaufbau der Knochen unterstützt. „Die Gründe für einen Sturz bei Osteoporose-Patientinnen und -Patienten liegen häufig in einer Unsicherheit beim Gehen, in mangelnder Mobilität und Kraft. Um die Körperkontrolle zu verbessern, schult spezielle Gymnastik mit gezielten Übungen die Koordination und dabei besonders das Gleichgewicht“, so Möhlendick. Für eine Steigerung der Knochendichte eignen sich laut dem BARMER-Experten insbesondere Yoga oder Krafttraining. Der Besuch im Fitnessstudio sei dabei kein Muss. Mit den richtigen Übungen ließe sich das Training auch ohne Geräte durchführen, Gummibänder oder Kurzhanteln seien aber durchaus hilfreich. Möhlendick: „Wichtig ist, dass das Training für Osteoporose-Patientinnen und -Patienten stets auf den eigenen Leistungsstand abgestimmt, anstrengend, aber nicht überfordernd ist. Außerdem muss es, um effektiv zu sein, regelmäßig und langfristig durchgeführt werden.“

BARMER
Pressestelle

Axel-Springer-Str. 44 • 10969 Berlin

www.barmer.de/presse
www.twitter.com/BARMER_Presse
presse@barmer.de

Athanasios Drougias (Ltg.)
Tel.: 0800 33 30 04 99 14 21
athanasios.drougias@barmer.de

Sunna Gieseke
Tel.: 0800 33 30 04 99 80 31
sunna.gieseke@barmer.de