



TRAININGSEMPFEHLUNG

SCHRITT FÜR SCHRITT GESUND, SPORTLICH UND FIT!

Moderates Ausdauertraining



- mindestens 2-3 mal pro Woche 30-60 Minuten
- Intensität: 70-85% der maximalen Herzfrequenz
- ideale Sportart ist Joggen, für weniger ausdauernde Sportler eignen sich (Nordic) Walking, Bergwandern oder Radfahren. Auch Tennis, Golf, Skilaufen und modifizierte Ballsportarten eignen sich.

Krafttraining

- insbesondere Training der gefährdeten Körperregionen mit geringer Knochendichte
- Einschluss verschiedener Muskelgruppen
- 50-70% der Maximalkraft
- 2-3 Serien mit je 10-20 Wiederholungen
- auf korrekte Technik und Vermeidung von Pressatmung achten
- kraftbetonte Gymnastik und Rückenschule



Und natürlich gilt: viel trinken!

Unsere Gesundheits-Tipps für einen erfolgreichen Knochenaufbau

- Der Kraftimpuls an den Knochen muss durch Druck und/oder Stoß erfolgen. „Seichte“ Bewegungsabläufe geben keinen Impuls zum Knochenaufbau.
- Die Trainingsreize müssen kontinuierlich gesteigert werden und die üblichen Alltagsbelastungen deutlich übersteigen.
- Bei Unterbrechung des Bewegungsprogramms bilden sich die erzielten positiven Effekte am Skelettsystem wieder auf das Ausgangsniveau zurück.
- Belastungen sollten dynamisch, mit hoher Intensität und Frequenz mittels vielseitiger Übungen durchgeführt werden.
- Kurze, intensive Belastungen sind wirksamer als langdauernde, wenig intensive.

Ihr Gesundheits-Händler:



WIR SIND SPORT 2000
GESUND
SPORT
BERATER

OSTEOPOROSE VORBEUGEN UND BEHANDELN DURCH SPORT

FÜHL DICH SPORTGESUND



Was ist Osteoporose?

Osteoporose ist die Krankheit der porösen Knochen, bedingt durch überdurchschnittlichen Abbau der Knochenmasse und damit der Knochendichte, die mit einer erhöhten Brüchigkeit der Knochen einhergeht.

Besonders häufig betroffen sind die Wirbelkörper (Hals und Lende), der Oberschenkelhals, die Handgelenke und die Rippen.



Die wichtigsten Risikofaktoren für Osteoporose im Überblick

- chronischer Bewegungsmangel (Knochenwachstum braucht mechanische Belastung)
- übermäßige sportliche Betätigung (besonders bei Frauen durch Abfall des Östrogenspiegels)
- Untergewicht (bei Frauen wegen des niedrigen Östrogenspiegels)
- Fehlernährung (Kalziummangel)
- mangelnde Sonneneinstrahlung (Vitamin D-Mangel)
- Genussmittel (Rauchen, Alkoholmissbrauch)
- Medikamente
- nicht beeinflussbare Faktoren wie familiäre Belastung, Geschlecht, Alter und Abstammung

Auswirkungen einer manifesten Osteoporose

- Knochendeformierungen und -brüche
- Rückenschmerzen (akut und chronisch)
- Größenabnahme und Rundrückenbildung
- Verlust an Mobilität



Mit einfachen Mitteln viel erreichen!

Einige Tipps bei Osteoporose

Vorbeugende Maßnahmen wie eine kalziumreiche Ernährung sind bereits im Kindesalter wichtig und bilden den „Bausparvertrag“ für gute Knochen im Alter.

- Gesunde Ernährung stärkt die Knochen auf natürliche Weise:
 - besonderes Augenmerk auf „Knochenhelfer“ wie Kalzium und Vitamin D
 - Reduktion der „Knochenräuber“ wie z.B. oxal- und phytinsäurehaltige Lebensmittel oder Genussmittel
- Gleichgewichtstraining und Sturzprävention reduzieren das Risiko von Knochenbrüchen.
- Schmerzlinderung aus der Natur: Heublume oder Wacholder als wohltuendes Bad, Rotöl und Latschenkiefer-Franzbranntwein zum Einreiben.

WUNDERMITTEL SPORT



Wirkung von Ausdauer- und Krafttraining bei Osteoporose

- Erhöhung des Knochenstoffwechsels und somit vermehrter Einbau von Kalzium in den Knochen zum Aufbau von Knochensubstanz
- Reduktion der Schmerzen
- Stärkung der Muskulatur und Stabilisierung der Gelenke entlasten das Skelett
- Erhöhung der Mobilität für mehr Sicherheit im Alltag