



OPTIMUM

S P O R T C L U B



Osteoporose

Die demografische Entwicklung unserer Gesellschaft wird sich weiter verändern.

Die Menschen werden immer älter. Gründe dafür sind die anhaltend niedrige Geburtenrate, der Anstieg der Lebenserwartung und der medizinische Fortschritt.

Im Jahr 2060 wird jeder Dritte über 65 Jahre alt sein und jeder Siebte – rund 10 Millionen Menschen – sogar über 80 Jahre. Durch diese Alterung werden Krankheiten rapide zunehmen und die Gesellschaft sehr viel Geld kosten! Mit dieser Aussicht wird das Gesundheitstraining für Ältere einen immer höheren Stellenwert erreichen. Bewegung ist eine der besten Möglichkeiten, ein gesundes und selbstständiges Leben im hohen Alter zu fördern.

Altern ist nicht zwangsläufig mit Krankheiten verbunden. Menschen werden im Alter nur anfälliger für Krankheiten. Altern ist ein Abnutzungsprozess, der

zu Veränderungen führt. Jedoch sind diese Veränderungen nicht allein auf den Alterungsprozess zurückzuführen, sondern werden ganz erheblich vom Training der körperlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten beeinflusst. Unser Körper funktioniert nach dem biologischen Gesetz, dass nur die Funktionen aufrechterhalten werden, die auch gebraucht und benutzt werden.

Im besten Fall wird der Körper regelmäßig trainiert und die Funktionen ständig eingesetzt.

Zu den Alterskrankheiten zählen:

- Erkrankungen der Blutgefäße (z.B. Schlaganfall)
- Diabetes mellitus Typ II
- Osteoporose
- Arthrose
- Krebs
- Herz-Kreislauferkrankungen (z.B. Herzinfarkt)



Alterskrankheit Osteoporose

Zunehmende Lebenserwartung und veränderte Lebensgewohnheiten mit geringer körperlicher Alltagsaktivität sind wesentliche Ursachen dafür, dass Osteoporose zu einem wachsenden Gesundheitsproblem mit erheblichen sozialen und finanziellen Auswirkungen geworden ist.

Allein in Deutschland leiden über sechs Millionen Menschen an Osteoporose. Die Dunkelziffer ist unbekannt. Denn das Heimtückische an dieser Erkrankung

ist, dass der Knochenschwund schleichend fortschreitet und Betroffene oft erst spät bemerken, dass etwas nicht stimmt. Das ist meist der Fall, wenn starke Schmerzen oder der erste Knochenbruch auftreten – bis dahin können zehn oder mehr Jahre vergehen.

Im Volksmund wird die Osteoporose auch als „Knochenschwund“ bezeichnet – das macht deutlich, was passiert: Knochensubstanz geht verloren. Genauer gesagt handelt es sich

bei Osteoporose (wörtlich übersetzt: „poröser Knochen“) aber um eine chronische Skeletterkrankung, die durch einen krankhaft vermehrten Abbau von Knochengewebe gekennzeichnet ist. Dabei kommt es nicht nur zu einer Verminderung der Knochenmasse, sondern auch zu Veränderungen im Feinaufbau des Knochengewebes.

Im Krankheitsverlauf werden die Knochen zunehmend porös und verlieren ihre Festigkeit und Stabilität, sodass es schon bei gewöhnlichen Belastungen oder leichten Stürzen zu Frakturen kommen kann. Das Problem ist, dass die Erkrankung lange Zeit ohne erkennbare Symptome verläuft, sodass sie häufig erst spät – meist nach dem ersten Knochenbruch – erkannt wird.

Was passiert im Knochen?

Auch wenn es zunächst nicht so scheint, sind unsere Knochen alles andere als ein starres Gebilde.

Tatsächlich sind sie ständigen Auf- und Abbauprozessen unterworfen, an denen verschiedene Zellen im Knochen beteiligt sind.

Ab einem bestimmten Alter (wenn die maximale Knochen-dichte erreicht ist) überwiegen die Abbauprozesse im Knochen, das ist normal. Bei Osteoporose kommt es allerdings zu einem vermehrten Abbau von Knochen-substanz, sodass die Knochen-dichte abnimmt und auch der Feinaufbau der Knochen leidet. Dadurch wird die Struktur des Knochens immer löchriger und poröser. Die Folge ist, dass die Knochen instabil werden und schon bei leichten Belastungen brechen können.

Die genauen Ursachen der Osteoporose sind bis heute noch nicht bekannt. Klar ist allerdings, dass bestimmte Risikofaktoren den Abbau von Knochengewebe begünstigen. Dabei spielen das Alter und die Hormone eine wichtige Rolle. Besonders häufig tritt die Erkrankung bei Frauen in



den Wechseljahren auf (postmenopausale Osteoporose), weil die Produktion der für den Aufbau von Knochenmasse wichtigen Östrogene sinkt. Da bei Männern der Testosteronspiegel im Alterungsprozess langsamer abfällt, tritt die Erkrankung bei ihnen nicht so häufig auf.

Da Osteoporose über viele Jahre hinweg ohne Symptome verlaufen kann, wird sie leider oftmals erst spät erkannt. Dabei zählt Osteoporose zu den welt-

weit häufigsten Erkrankungen. Mehr als 40 Prozent der Frauen über 50 Jahre erleiden einen durch Osteoporose bedingten Knochenbruch, bei den Männern sind es 13 Prozent.

Umso wichtiger ist es, sich der Gefahr bewusst zu sein und frühzeitig die nötigen Maßnahmen zur Vorbeugung zu ergreifen. Dazu gehören neben regelmäßiger Bewegung vor allem eine gute Versorgung mit Kalzium und Vitamin D. Insbesondere

Menschen, bei denen bestimmte Risikofaktoren vorliegen, sollten alle Möglichkeiten nutzen, um dem Knochenabbau aktiv entgegenzuwirken.

Osteoporose-Prävention

Folgende Maßnahmen sind zu empfehlen:

- Genügend Kalziumzufuhr
- Genügend Sonnenlicht
- Vitamin D3
- Ausgeglichene Ernährung mit genügender Eiweißzufuhr
- Vermeidung von Untergewicht
- Regelmäßige körperliche Aktivität, möglichst Krafttraining
- Vermeidung von Risikofaktoren (Rauchen, übermäßiger Alkoholkonsum, Einnahme von Medikamenten, die den Knochenstoffwechsel negativ beeinflussen)

Krafttraining bei Osteoporose

Für eine gezielte Osteoporose-Prävention von Älteren und Untrainierten bietet sich nach den neusten Erkenntnissen und im Hinblick auf ein minimales Verletzungsrisiko das apparative Krafttraining an, mit dem wesentliche Muskelgruppen des Körpers individuell je nach Belastbarkeit optimal dosiert trainiert werden können. Studien mit Frauen nach der Menopause konnten in dieser Altersgruppe einen Erhalt bzw. sogar einen leichten Gewinn an Knochenmasse durch regelmäßiges Krafttraining zeigen.

Bewegung mit Muskelkräftigung spielt bei der Prävention und Therapie der Osteoporose also eine große Rolle. Über Kräftigungsübungen mit hohen Widerständen können Steigerungen der Knochendichte zwischen 0,5 und 2,5% erzielt werden.

Gemäß zahlreichen Studien mit älteren Probanden, die zwei bis dreimal Mal pro Woche ein 20- bis 30-minütiges Krafttraining absolviert haben, ergaben sich positive Effekte sowohl bei Arthrose als auch bei Osteoporose. Es zeigte sich eine deutliche Steigerung der Muskelkraft, eine höhere Knochendichte und eine verbesserte Beweglichkeit.

Fazit

Um die oben genannten Effekte zu erreichen, sollten Senioren regelmäßig, das heißt zwei bis drei Mal pro Woche, ein gezieltes Gerätetraining mit mindestens 60% der maximalen Muskelleistung absolvieren.





Krafttraining hat also viele positive Wirkungen, auch bei Osteoporose:

- Steigerung der Kraftfähigkeit und Ökonomisierung der Muskelarbeit
- Reduzierung muskulärer Defizite und Dysbalancen
- Vorbeugung vor altersbedingtem Kraftverlust
- Erhöhung der Knochendichte und der Knochenelastizität
- Verbesserung der Gelenkbeweglichkeit
- Kräftigung der Sehnen und Bänder
- Gelenkschutz
- Vorbeugung vor Erkrankungen der Bandscheiben
- Erhöhung der Körperwahrnehmung
- Steigerung des muskulären Zusammenspiels
- Prävention von Stürzen und Verletzungen

ALTENKIRCHEN · HACHENBURG · SELTERS
info@sportclub-optimum.de
www.sportclub-optimum.de

Das Optimum für meinen Körper.



OPTIMUM
SPORTCLUB