

KNOCHEN.STARK.MACHER.

Aktionsbündnis Osteoporose

PRESSEMITTEILUNG

Aktionsbündnis Osteoporose

Welcher Sport verbessert die Knochengesundheit?

Gesundheit ist das schönste Geschenk! Wie wäre es daher, zum Muttertag einen Gutschein für einen gemeinsamen Sport- oder Tanzkurs zu verschenken? Das macht nicht nur Spaß, sondern ist auch gesund. Dabei ist insbesondere die Knochengesundheit für Frauen in Deutschland ein wichtiges Thema: Schätzungsweise 5,2 Millionen Frauen sind hierzulande von Osteoporose betroffen.¹ Doch welcher Sport sorgt einerseits für Bewegung und kann zugleich auch die Festigkeit der Knochen fördern?

Der Knochen ist lebendiges Gewebe und die Knochendichte erreicht mit ca. 30 Jahren ihr Maximum. Ab dann wird mehr Knochenmaterial abgebaut als neu aufgebaut.¹ Wissenschaftliche Studien belegen, dass moderate Bewegung den Knochenaufbau effektiv fördern kann.² Nordic Walking, Tanzen, Fitnesskurse oder Ähnliches eignen sich hervorragend als Training. Wer mag, kann auch gern im Fitnessstudio gezieltes Krafttraining mit Gewichten ausüben. Die beim Krafttraining, Springen und Laufen entstehende Stoßbelastung regt das Wachstum der Knochenzellen an, da bei diesen Sportarten mit dem bis zu Achtfachen des eigenen Körpergewichts trainiert wird.³ Spaziergänge im Freien runden das Programm ab und können im Sommer für eine ausreichende Vitamin D-Zufuhr sorgen. Dieses Vitamin wird zu 80 bis 90 % unter Sonneneinfluss in der Haut gebildet und ist ebenfalls wichtig für den Aufbau der Knochen.^{4,5}

Osteoporose entwickelt sich schleichend

Das Erkrankungsrisiko ist vor dem 45. Lebensjahr noch relativ gering, steigt allerdings mit zunehmendem Alter bei Frauen nach den Wechseljahren stark an.⁶ Grund dafür ist die hormonelle Umstellung im Körper. Östrogene sind maßgeblich am Knochenaufbau beteiligt und ein Absinken kann sich negativ auf die Knochendichte auswirken.⁷ Weiterhin begünstigen eine kalziumarme Ernährung, Vitamin-D- und Bewegungsmangel, Alkohol- und Zigarettenkonsum oder bestimmte Arzneimittel das Osteoporoserisiko.^{4,8} Sind Erkrankungsfälle in der Familie bekannt, kann das auch auf ein erhöhtes individuelles Risiko hinwei-

Aktionsbündnis
Osteoporose:



KNOCHEN.STARK.MACHER.

Aktionsbündnis Osteoporose

sen.⁹ Zu den Warnzeichen einer beginnenden Osteoporose können andauernde Rückenschmerzen oder ein Größenverlust von bis zu mehreren Zentimetern in den vergangenen Jahren gehören.⁴ Es lohnt sich, rechtzeitig mit einer Ärztin oder einem Arzt über das persönliche Osteoporoserisiko zu sprechen.

Weitere Informationen zum Aktionsbündnis Osteoporose, zur Kampagne KNOCHEN.STARK.MACHER. und zur Erkrankung Osteoporose sowie Sportübungen für zu Hause, leckere Rezepte zum Nachkochen und weitere Download-Materialien finden Sie unter www.aktionsbündnis-osteoporose.de.

Pressestelle Aktionsbündnis Osteoporose

c/o Medizin & PR GmbH – Gesundheitskommunikation
Eupener Straße 60, 50933 Köln

E-mail: Presse.aktionsbueundnis-osteoporose@medizin-pr.de

Telefon: 0221 / 77 543-0

Ihre Ansprechpartnerinnen:

Birgit Dickoré, Barbara Kluge und Wiebke Erichsen

DEU-NP-0423-80001



Verschiedene Sportarten können dazu beitragen, die Knochen zu stärken.
Foto: JackF / istockphoto.com / DEU-NP-0423-80002

Aktionsbündnis
Osteoporose:



KNOCHEN.STARK.MACHER.

Aktionsbündnis Osteoporose

¹ Hadji P, Klein S, Gothe H, et al. Epidemiologie der Osteoporose – Bone Evaluation Study. Eine Analyse von Krankenkassen-Routinedaten. Dtsch Arztebl Int. 2013;110(4):52–57.

² Zhang L, Zheng YL, Wang R et al. Exercise for osteoporosis: A literature review of pathology and mechanism. Front. Immunol. 2022 ;13:1005665. doi: 10.3389/fimmu.2022.1005665.

³ <https://www.univadis.de/viewarticle/gesunde-knochen-durch-k%25C3%25B6rperliche-aktivit%25C3%25A4t-2023a100059v> (Zugriff: 29.03.2023).

⁴ DVO Leitlinie 2017: Prophylaxe, Diagnostik und Therapie der OSTEOPOROSE bei postmenopausalen Frauen und bei Männern – Langfassung.

⁵ <https://www.dge.de/presse/pm/wie-viel-vitamin-d-brauchen-wir/> (Zugriff: 29.03.2023).

⁶ 12-Monats-Prävalenz von Osteoporose in Deutschland.

https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GBEDownloads/FactSheets/JoHM_03_2017_Praevalenz_Osteoporose.pdf?__blob=publicationFile#:~:text=In%20der%20Altersgruppe%2045%20bis,6%20%25%20der%20M%C3%A4nner%20sind%20betroffen (Zugriff: 29.03.2023).

⁷ Osteoporose und Wechseljahre. <https://www.osteoporose-deutschland.de/wp-content/uploads/2015/05/OstWechseljahre1.pdf> (Zugriff: 29.03.2023).

⁸ <https://www.osteoporosis.foundation/health-professionals/about-osteoporosis/risk-factors> (Zugriff: 29.03.2023).

⁹ <https://www.osteoporosis.foundation/health-professionals/about-osteoporosis/risk-factors/fixe-risks> (Zugriff: 29.03.2023).

Aktionsbündnis
Osteoporose:

