

# Osteoporose

Osteoporose ist eine Erkrankung, in deren Verlauf Knochen geschwächt werden und leichter brechen. Frauen erkranken viermal häufiger an Osteoporose als Männer. Osteoporose tritt gehäuft bei Frauen über 50 auf, da der Östrogenspiegel im Alter absinkt und das fehlende Östrogen bewirkt, dass Zellen zum Knochenaufbau geringere Aktivitäten als Zellen zum Knochenabbau entwickeln. Daher wird Knochensubstanz schneller ab- als aufgebaut.

Wenn Osteoporose nicht erkannt, verhindert oder nicht behandelt wird, kann die Krankheit unbemerkt und schmerzlos fortschreiten, bis die Knochen brechen. Solche Knochenbrüche, auch Frakturen genannt, treten typischerweise an der Hüfte, der Wirbelsäule und an den Handgelenken auf. Obwohl sich der in den Wechseljahren auftretende Östrogenverlust nicht verhindern lässt, gibt es dennoch Möglichkeiten, etwas für Ihre Knochen zu tun. Auch Ihr Arzt kann Sie dabei unterstützen.

## Osteoporose-Symptome

Osteoporose wird oft eine „lautlose Erkrankung“ genannt, da der Knochenabbau ohne erkennbare Symptome fortschreitet. Betroffene wissen oft nichts von ihrer Osteoporose-Erkrankung, bis die Knochen soweit geschwächt sind, dass eine plötzliche Belastung, ein Stoß oder Fall zum Bruch von Knochen oder Gelenken führt.

## Vorbeugung und Umgang mit Osteoporose

In den meisten Fällen lassen sich wirksame Vorbeugungsmaßnahmen gegen Osteoporose treffen. Der Aufbau kräftiger Knochen – insbesondere im Alter unter 30 Jahren – kann die beste Verteidigung gegen Osteoporose sein. Auch eine gesunde Lebensweise kann sich spürbar auf die Gesundheit und Festigkeit der Knochen auswirken. Die Vorbeugung dieser Krankheit ist besonders wichtig, da es zwar diverse Behandlungsmöglichkeiten der Osteoporose gibt, jedoch keine vollständige Heilung möglich ist.

Die National Osteoporosis Foundation (NOF) empfiehlt fünf Schritte zur Osteoporose-Vorbeugung – und weist darauf hin, dass ein Schritt alleine nicht ausreicht.

- Sorgen Sie für eine ausreichende Aufnahme von Kalzium – je nach Alter liegt die benötigte Kalziummenge bei 1000 bis 1300 mg pro Tag. Curves Bioavailable Calcium hat sich gemäß Forschungen des Exercise and Sports Nutrition Laboratory der Texas A & M University\* als wirksam zum Erreichen dieser Aufnahmemenge und zur Förderung der Gewichtsreduktion in Kombination mit Übungen und vernünftiger Ernährung erwiesen.
- Trainieren Sie regelmäßig mit Gewichten – wie beim Krafttraining Ihres regulären Curves-Trainings.
- Gewöhnen Sie sich das Rauchen ab, verzichten Sie auf übermäßigen Alkoholgenuss.
- Lassen Sie sich von Ihrem Arzt über Zustand und Gesundheit Ihrer Knochen informieren.
- Lassen Sie bei Bedarf die Knochendichte feststellen, nehmen Sie entsprechende Medikamente ein.

## Kalziumaufnahme nach Alter

*Die Dietary Reference Intake (Ernährungsreferenzaufnahme, DRI) bei Kalzium gemäß Empfehlungen der National Academy of Science (NAS):*

Alter (Jahre)	Kalzium (mg/Tag)	Aufnahme von Milchprodukten*
1 – 3	500	3 Portionen**

4 – 8	800	3 Portionen
9 – 18	1300	4 Portionen
19 – 50	1000	3 Portionen
über 50	1200	4 Portionen

\* Die empfohlenen Portionen basieren auf den NAS-Kalziumempfehlungen. Eine Milchprodukt-Portion entspricht 1 Tasse Milch, 1 Becher Joghurt und 30 bis 40 g Käse.

\*\* Portionsgrößen für Kinder im Alter von ein bis drei Jahren entsprechen 2/3 der Erwachsenenportion. Ein Beispiel: Die Milchportion für Kinder im Alter von ein bis drei Jahren liegt bei 170 g.

### **Osteoporose und körperliches Training**

Körperliches Training kommt auch der Gesundheit Ihrer Knochen zugute und wirkt sich in jedem Alter positiv aus. Die NOF empfiehlt eine Kombination aus Krafttraining, aeroben Aktivitäten mit Gewichten sowie Streck- und Dehnübungen – wie beim Curves-Training. Zu den allgemeinen Empfehlungen zählen:

- Zwei- bis dreimal pro Woche 30 Minuten aerober Aktivität – dies erreichen Sie mit Ihren drei wöchentlichen Curves-Trainings.
- Ein- bis zweimal pro Woche Krafttraining – oder ein vollständiges Curves-Training.
- Streck- und Dehnübungen – auch dies ist Teil des vollständigen Curves-Trainings.
- Meiden von Aktivitäten, bei denen es zu starken Erschütterungen oder Stößen kommt, meiden von Aktivitäten mit plötzlichen, kräftigen Bewegungen.

Da der Schweregrad der Osteoporose und somit das Risiko von Knochenbrüchen variiert, können bestimmte Kraft-, aerobe und Dehnübungen eventuell ungeeignet sein. Lassen Sie sich von Ihrem Arzt oder Physiotherapeuten darüber aufklären, ob bei Ihnen ein Osteoporose-Risiko besteht und welche Übungen für Sie geeignet sind.

\* Das Exercise and Sports Nutrition Laboratory der Texas A & M University führte unter der Leitung von Dr. Richard Kreider, Ph. D., FACSM, zahlreiche Studien zur Untersuchung des Curves-Programms durch. Weitere Informationen zu diesen Forschungen finden Sie unter <http://curves.tamu.edu/>.

„Curves International, Inc. ist Mitglied der International Health, Racquet & Sportsclub Association, einem nicht-gewerblichen Fachverband, der mehr als 7000 Gesundheits- und Fitnessseinrichtungen in 74 Ländern repräsentiert.“

Weitere Informationen finden Sie unter [www.curves.com](http://www.curves.com).