

Osteoporosegymnastik für Frauen



Ort: Gemeinschaftsgemeinde GLOCKE
Schwäb. Hall
Robert-Bosch-Str. 21

seit 14.6.2012



Zeit: Donnerstags von ~~9.00~~ *9.30* – ~~10.00~~ *10.30* Uhr (außer in den Ferien)

Kleidung: Sport-/Gymnastikschuhe oder Antirutschsocken.
Bequeme Hose (z.B. Jogginghose) und Pulli oder T-Shirt.
Außerdem zur ersten Übungsstunde jeden Monats bitte eine
Matte oder Decke für den Boden mitbringen.

Inhalte: Aufwärmen mit Musik
Gleichgewicht/ Sturzprophylaxe
Muskelkräftigung und -dehnung
Koordination und Konzentration
Haltungsschulung und Lockerung
Mobilisation/ Beweglichkeit
Atem- und Entspannungsübungen etc.



Leitung: Renate Werblow, Physiotherapeutin

Kosten: ~~2,-~~ *3,-* Euro pro Übungsstunde (Schnupperstunde kostenlos)

Einstieg ist jederzeit möglich. Sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt darüber.

Kontakt: Helga Wrobel Tel. 0791-2041198
Christel Rössler Tel. 0791-71508
Renate Werblow Tel. 07907-942176



In unseren Knochen findet ein regelmäßiger Umbauprozess statt. Etwa ab dem 35. Lebensjahr verlieren wir langsam aber stetig an Knochenmasse, was durch verschiedene Faktoren wie z.B. Bewegungsmangel oder Fehlernährung beschleunigt wird und zu Osteoporose führen kann.

Osteoporose ist ein übermäßiger Abbau der Knochensubstanz und wird daher auch als Knochenschwund bezeichnet.

7 bis 8 Millionen Menschen in Deutschland sind an Osteoporose erkrankt. Oft wird die „stille Krankheit“ erst nach einem Knochenbruch erkannt.

Osteoporose betrifft 10% der Männer und ca. 40% der Frauen. Gerade nach den Wechseljahren steigt das Osteoporoserisiko stark an. Die Gefahr, sich schon bei einem leichten Sturz den Oberschenkelhalsknochen, einen Wirbelkörper oder den Unterarm zu brechen, wird größer. Jährlich verursacht der übermäßige Knochenschwund rund 330.000 Brüche.

Ein Großteil der Wirbelkörperbrüche bleibt zunächst vom Betroffenen unbemerkt und führt erst später zu Schmerzen und Bewegungseinschränkungen. Eine sichtbare Spätfolge im Bereich der Brustwirbelsäule ist z.B. der sogenannte Witwenbuckel (siehe Bild).



A Gesunde Knochenstruktur



B Osteoporotische Knochenstruktur



Aber es gibt auch gute Nachrichten:

Osteoporose ist kein unausweichliches Schicksal!

Ein regelmäßiges und gezieltes Training wirkt der Osteoporose entgegen und hilft Stürze und Brüche zu vermeiden. Alle Bewegungen, bei denen die Muskeln Zug und Druck auf die Knochen ausüben, kräftigen deren Struktur.

Vor allem durch eine ständig wechselnde Belastung und durch gezieltes Krafttraining wird der Knochen dazu angeregt, Substanz aufzubauen und somit widerstandsfähiger, also weniger bruchanfällig zu werden.

Genauso wichtig wie Bewegung sind natürlich noch andere Faktoren wie z.B. eine kalzium- und Vitamin-D-reiche Ernährung und neu entwickelte Medikamente zur Vorbeugung und Behandlung von Osteoporose.

Im frühen Stadium ist Osteoporose heilbar – eine Tatsache, die nur wenigen Menschen bekannt ist.

Sie wissen nun also, dass sie selbst viel dazu beitragen können, um eine Osteoporose zu vermeiden oder zu bekämpfen.

Werden Sie aktiv! Erhalten Sie sich die Gesundheit Ihrer Knochen!

Vor Beginn eines Trainings sollten Sie allerdings mit Ihrem Arzt klären, ob Gründe vorliegen, die gegen eine Bewegungstherapie sprechen.