



Osteoporose ist eine Erkrankung, bei der die Knochen frakturanfälliger werden. Die Wahrscheinlichkeit, dass Frauen an Osteoporose erkranken ist viermal höher als bei Männern. Osteoporose kommt am häufigsten bei Frauen vor, die 50 oder älter sind, weil der Östrogen-Spiegel fällt und durch diesen Mangel an Östrogen werden die Zellen, die neue Knochen bilden weniger aktiv, als jene die Knochen abbauen. Die Knochen werden also schneller ab-als aufgebaut.

Wenn keine Vorkehrungen getroffen werden oder wenn die Krankheit unbehandelt bleibt, kann Osteoporose sehr schmerzhaft sein und zu Knochenbrüchen führen. Diese Knochenbrüche kommen typischerweise am häufigsten an der Hüfte, an der Wirbelsäule und am Handgelenk vor. Obwohl man nichts gegen den Rückgang des Östrogens machen kann, gibt es einige Möglichkeiten um Sorge zu seinen Knochen zu tragen. Der Doktor kann dabei helfen.

SYMPTOME DER OSTEOPOROSE

Osteoporose wird oft als eine „stille Erkrankung“ bezeichnet, da der Knochenschwund ohne Symptome auftritt. Es kann vorkommen, dass man nicht weiss, dass man an Osteoporose erkrankt ist, bis die Knochen so gebrechlich sind, dass man sich bei einer plötzlichen Belastung, einem Einknicken oder einem Sturz einen Knochenbruch oder einen Wirbel-Einbruch zuzieht.

VORBEUGUNG UND UMGANG MIT OSTEOPOROSE

Bei den meisten Menschen kann Osteoporose vermieden werden. Die Bildung von widerstandsfähigen Knochen, speziell im Alter unter 30 Jahren, ist der beste Weg der Entwicklung von Osteoporose vorzubeugen. Ein gesunder Lebenswandel ist wichtig um die Knochen stark zu halten. Prävention ist bei dieser Erkrankung sehr wichtig, da es zwar Behandlungsmöglichkeiten gibt, aber bis jetzt noch keine vollständige Heilungsmethode.

Die National Osteoporosis Foundation (NOF) aus Amerika empfiehlt fünf Schritte um der Osteoporose vorzubeugen, wobei ein Schritt allein nicht ausreicht um effektiv vorzusorgen:

- Täglich die empfohlene Menge Kalzium zu sich nehmen; eine angemessene Kalziummenge beträgt, abhängig
- vom Alter, etwa zwischen 1000 und 1300 mg pro Tag. Das von Curves angebotene biologische Kalzium, deren Wirkung bei einer Untersuchung des Sport-und Ernährungslabor der Universität Baylor nachgewiesen wurde, hilft diese Menge pro Tag zu erreichen und gleichzeitig einen höheren Gewichtsverlust kombiniert mit Diät und Training.
- Regelmässiges, gewichtsorientiertes Training, wie das Widerstandstraining des normalen Curves-Training
- Möglichst auf Nikotin und Alkohol verzichten.
- Mit dem Arzt über die Gesundheit der Knochen sprechen.
- Wenn angebracht, die Knochen testen lassen und allenfalls entsprechende Medikamente nehmen.

KALZIUM-EINNAHME NACH ALTER

Alter (Jahre)	Kalzium (mg/Tag)	Milchprodukte*
1-3	500	3 Portionen**
4-8	800	3 Portionen
9-18	1300	4 Portionen
19-50	1000	3 Portionen
51+	1200	4 Portionen

*Die empfohlene Portion von Milchprodukten basiert auf der NAS Kalzium-Empfehlung. Die Grösse einer Portion entspricht etwa einer Tasse Milch (ca. 240ml), einem Becher Joghurt und etwa 30 – 45 Gramm Käse. **Die Portionsgrösse für Kinder im Alter von 1-3 sind etwa zwei Drittel derjenigen eines Erwachsenen. Beispiel: Eine Tasse Milch für ein Kind im Alter von 1-3 beträgt etwa 160ml anstatt 240ml für ältere Kinder, Jugendliche und Erwachsene.



OSTEOPOROSE UND TRAINING

Training ist ebenfalls wichtig für eine gute Gesundheit der Knochen und es ist nie zu spät damit anzufangen. Das empfohlene Training des NOF, eine Kombination von Krafttraining, gewichtsorientierter Aerobic und Flexibilitätsübungen wird alles von Curves angeboten.

Die allgemeinen Empfehlungen beinhalten:

- 30 Minuten Aerobic zwei-bis dreimal in der Woche (Die drei wöchentlichen Curves-Trainings halten diese Vorgabe ebenfalls ein)
- Krafttraining ein-oder zweimal in der Woche (oder das Curves-Training mit diesen Übungen komplettieren)
- Flexibilitätsübungen oder Dehnübungen einbauen (ist Teil vom kompletten Curves-Training)
- Aktivitäten mit hoher Belastung vermeiden, oder Aktivitäten, die plötzliche und starke Bewegungen erfordern

Wegen den unterschiedlichen Stufen der Osteoporose und dem Risiko einer Fraktur, sind gewisse Kraftübungen, Aerobic oder Flexibilitätsübungen nicht immer passend. Daher den Doktor oder Physiotherapeuten fragen ob das Risiko von osteoporosebezogenen Problemen besteht und welche die besten Übungen für einen sind.