

## Osteoporose

Mit zunehmendem Alter nimmt die Dichte der Knochen ab. Das ist normal. Bei manchen Menschen geht sie aber stärker zurück als bei anderen. Wenn die Knochendichte einen bestimmten Wert unterschreitet, spricht man von Osteoporose.

Es lässt sich viel dafür tun, dass die Knochen stabil bleiben. Bewegung und gezieltes Training fördern den Knochenaufbau und stärken die schützende Muskulatur. Sinnvoll ist außerdem, immer wieder Zeit im Freien zu verbringen, nicht zu rauchen und Alkohol nur in Maßen zu trinken. Wer körperlich aktiv bleibt, stärkt auch den Gleichgewichtssinn und beugt Stürzen vor. Das ist wichtig, denn: Meist sind es Stürze, die im Alter zu Knochenbrüchen führen.

### Bewegungsbehandlung bei Osteoporose:

Diese kleine, aber feine Gruppe existiert seit über 22 Jahren. Wir versuchen durch gezielte Übungen, z. Bsp. durch Muskelsehnenreize, die Knochen anzusprechen und dadurch eine bessere Stabilität zu erreichen. Es wird gedehnt, gestreckt, gestärkt usw. Wir arbeiten auch an unserem Gleichgewicht und unserer Aufrichtung. Da wir in der glücklichen Lage sind in der Mehrzweckhalle mit vielen Hilfsmitteln arbeiten zu können, ist immer Abwechslung geboten.



Wer eine Fachfrage hat darf sie gerne äußern.

Natürlich kommt auch der Spaß nicht zu kurz, wir finden immer einen Grund zwischendrin herzlich zu lachen. Und wenn es die Zeit erlaubt, gibt es zum Schluss ein kleines Lied oder etwas Gehirnakrobatik.

