



# OSTEOPOROSE KÖRPERLICHE AKTIVITÄT

## STRUKTURIERTES BEHANDLUNGSPROGRAMM (DMP)

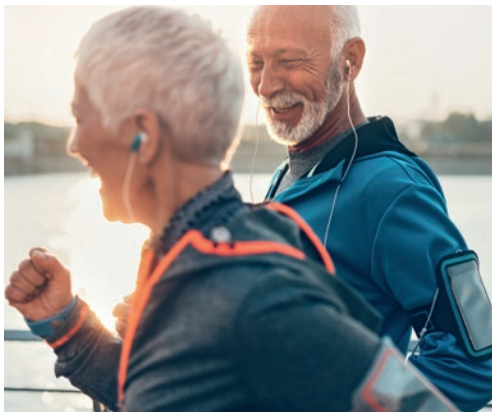
*Osteoporose macht die Knochen brüchiger und erhöht das Knochenbruchrisiko. Oft reicht schon ein Sturz in der Wohnung, das Abstützen mit der Hand oder ein kräftiger Hustenstoß aus. Sport und Bewegung helfen, den Knochenstoffwechsel zu aktivieren, die Muskeln zu stärken und das Gleichgewicht zu verbessern. In diesem Ratgeber erfahren Sie, welche Trainingsformen empfehlenswert sind und wie Sie mobil bleiben. Unsere Fachärztinnen und Gesundheitsberater an der DAK Medizin-Hotline beantworten gerne Ihre Fragen; die Rufnummer finden Sie auf der nächsten Seite.*



### Warum körperliche Aktivität bei Osteoporose so wichtig ist

Unser Körper befindet sich ein Leben lang im Umbau. Bei Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen nimmt die Knochenmasse stetig zu, denn der Knochenstoffwechsel ist auf Aufbau eingestellt.

Etwa ab dem 30. Lebensjahr ist die maximal mögliche Knochenmasse erreicht. Ab dann geht jährlich bis zu einem Prozent der Knochenmasse verloren. Das gehört zum Altern dazu, wird aber auch durch die individuelle Veranlagung und den Lebensstil beeinflusst: Wer sein Leben lang körperlich aktiv ist, wirkt dem altersbedingten Verlust an Knochenmasse wirksam entgegen.



Dafür sorgen spezielle Zellen im Knochen, die vom Hormonsystem gesteuert werden. Die Knochen passen sich dabei den Anforderungen an, die das Leben an sie stellt. Wer Leistungssport betreibt, hat deshalb stärkere Knochen als jemand, der keinen Sport treibt. Das zeigt, wie wichtig Sport gerade bei Osteoporose ist.

**D980-0803 / Gedruckt 11/24. Nachträglich kann es z. B. durch Gesetzesänderungen zu abweichenden Regelungen kommen. Aktuelle Auskünfte erhalten Sie in Ihrem Servicezentrum der DAK-Gesundheit.**



## So könnte Ihr aktives Training aussehen

Es gibt mehrere Trainingsmethoden, die Ihrem Fitnessniveau angepasst werden können. Diese Übersicht zeigt Methoden, die für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet sind. Beginnen Sie stets langsam und hören Sie auf die Signale Ihres Körpers.

- **Krafttraining** hilft, die Muskeln zu stärken, die wiederum Knochen und Gelenke stützen. Gute Übungen sind das Heben leichter Gewichte, Übungen mit elastischen Bändern oder an Fitnessgeräten. Beginnen Sie mit leichten Gewichten und steigern Sie sich langsam. Achten Sie darauf, die Übungen korrekt auszuführen, damit Sie sich nicht verletzen.
- **Ausdauertraining** stärkt Herz und Kreislauf. Geeignet sind Spazierengehen, Radfahren, Nordic Walking und langsames Joggen. Auch Treppensteigen gehört dazu. Die Intensität sollten Sie so wählen, dass Sie leicht ins Schwitzen kommen, sich aber noch gut unterhalten können.



- **Gleichgewichts- und Koordinationstraining** hilft, Stürze zu vermeiden und schneller zu reagieren, etwa als Fußgängerin oder Fußgänger im Straßenverkehr. Besonders hilfreich sind Übungen wie das Stehen auf einem Bein. Täglich fünf bis zehn Minuten reichen aus, um Fortschritte zu machen.
- **Beweglichkeitsübungen** halten die Muskeln geschmeidig und beugen Verspannungen vor. Dazu gehören sanftes Dehnen, Yoga oder Stretching. Besonders nach einem Kraft- oder Ausdauertraining ist dies eine Möglichkeit, die Muskeln wieder zu entspannen.
- **Übungen mit höherer Belastung** wie Seilspringen, Laufen oder Aerobic, stärken die Knochen. Diese Art des Trainings ist geeignet, wenn Ihre Knochen noch gesund sind. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin darüber.

## Bewegung in den Alltag integrieren

Mehr Bewegung in den Alltag zu bringen, ist einfacher, als man denkt. Schon kleine Veränderungen können viel bewirken: Nehmen Sie die Treppe statt den Fahrstuhl – das stärkt die Muskeln.

Wer viel sitzt, sollte zwischendurch immer mal wieder aufstehen und sich ein wenig bewegen. Auch kurze Spaziergänge helfen, aktiv zu bleiben. Selbst alltägliche Tätigkeiten wie Haus- oder Gartenarbeit fördern Ihre Fitness und tun Ihrem Körper und Ihren Knochen gut.

## So starten Sie sicher in Ihr Bewegungsprogramm

Ein sicherer Einstieg in das Training ist wichtig, um Überlastungen oder Verletzungen zu vermeiden. So können Sie vorgehen:

- **Arztbesuch vor Trainingsbeginn:** Lassen Sie Ihren allgemeinen Gesundheitszustand überprüfen. Ihr Arzt oder Ihre Ärztin kann Ihnen Übungen empfehlen.
- **Langsam steigern:** Beginnen Sie mit einfachen Übungen und steigern Sie die Intensität langsam.
- **Professionelle Anleitung nutzen:** Physiotherapeuten oder Trainer mit Erfahrung in der Osteoporose-Therapie können Ihnen helfen, sicher und effektiv zu trainieren.
- **Warnsignale beachten:** Beenden Sie das Training, wenn Sie Schmerzen haben oder sich nicht mehr wohl fühlen; sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin darüber.



## NOCH FRAGEN?

WIR SIND 24 STUNDEN AN  
365 TAGEN ERREICHBAR!

Alles über Leistungen, Beiträge und Mitgliedschaft:  
**DAK Service-Hotline 040 325 325 555** zum Ortstarif

Alle Fragen zu Ihrer Erkrankung:  
**DAK Medizin-Hotline 040 325 325 800** zum Ortstarif

**DAK-Gesundheit**  
Gesetzliche Krankenversicherung  
Nagelsweg 27-31, 20097 Hamburg  
[www.dak.de](http://www.dak.de)

**DAK**  
Gesundheit  
*Ein Leben lang.*

