

Diese Meldung kann unter <http://www.presseportal.de/pm/52678/1308792/knochensport-welche-sportarten-die-knochendichte-von-osteoporose-patienten-verbessern> abgerufen werden.



## Knochensport - Welche Sportarten die Knochendichte von Osteoporose-Patienten verbessern

26.11.2008 - 09:05 Uhr, Wort und Bild - Apotheken Umschau

Baierbrunn (ots) - Jede dritte Frau und jeder fünfte Mann über 50 Jahre muss mit Knochenschwund (Osteoporose) rechnen. Wer nicht gegensteuert, lebt mit einem hohen Knochenbruch-Risiko. Als optimal zur Festigung der Knochen gilt Krafttraining, wie es in Fitnessstudios angeboten wird. Bergwandern, Joggen, sämtliche Ballsportarten und Übungen mit Hanteln hält Professor Reiner Bartl vom Osteoporosezentrum am Universitätsklinikum Großhadern in München ebenfalls für geeignet. "Auch gezielte Gymnastik - etwa für die Wirbelsäule - hilft, den Verlust an Knochensubstanz aufzuhalten", erklärt er in der "Apotheken Umschau". Fahrradfahren und Schwimmen bringen zwar etwas für die Ausdauer, aber gegen Osteoporose wirken sie weniger. Wer bisher kaum sportlich aktiv war oder schon stark eingeschränkt ist, dem empfiehlt Bartl, "wenigstens das zu machen, was noch möglich ist - also spazieren gehen, Treppen steigen, schwimmen". Ein Koordinationstraining wie Qigong oder Yoga kann nützlich sein, weil es Stürzen vorbeugt.

Diese Meldung ist nur mit Quellenangabe zur Veröffentlichung frei.

Das Gesundheitsmagazin "Apotheken Umschau" 11/2008 B liegt in den meisten Apotheken aus und wird ohne Zuzahlung zur Gesundheitsberatung an Kunden abgegeben.

@@infblk@@

Pressekontakt:  
Ruth Pirhalla  
Tel. 089 / 744 33 123  
Fax 089 / 744 33 459  
E-Mail: [pirhalla@wortundbildverlag.de](mailto:pirhalla@wortundbildverlag.de)  
[www.gesundheitpro.de](http://www.gesundheitpro.de)  
[www.wortundbildverlag.de](http://www.wortundbildverlag.de)

Originaltext: Wort und Bild - Apotheken Umschau  
Pressemappe: <http://www.presseportal.de/pm/52678/wort-und-bild-apotheken-umschau>  
Pressemappe als RSS: [http://presseportal.de/rss/pm\\_52678.rss2](http://presseportal.de/rss/pm_52678.rss2)