

## **Zum Internationalen Männertag:**

### **Hart im Nehmen, aber nicht im Knochen – Wie Männer mit Bewegung Osteoporose entgegenwirken**

*Köln, im November 2023 – Osteoporose trifft nur Frauen und ältere Menschen? Ein weitverbreiteter Irrglaube – tatsächlich zählen auch Männer und jüngere Personen zu den mehr als sieben Millionen Betroffenen in Deutschland. Der Internationale Männertag am 19. November bietet Anlass, um der Volkskrankheit Aufmerksamkeit zu schenken.*

Dass die Knochendichte im Alter abnimmt, ist normal. Bereits ab dem 35. Lebensjahr schwindet sie jedes Jahr um etwa ein Prozent. Nimmt die Knochenmasse aber früher, schneller oder besonders stark ab, sprechen Mediziner von Osteoporose. Wörtlich übersetzt bedeutet das „löchriger Knochen“. Knochenaufbau und -abbau befinden sich dann nicht mehr in einem Gleichgewicht, sodass es schneller zu Frakturen kommen kann.

#### **Primäre und sekundäre Osteoporose**

Grundlegend unterscheidet die Medizin zwischen primären und sekundären Osteoporosen. Primär bedeutet dabei, dass keine krankhaften Ursachen feststellbar sind. Sekundär bedeutet, dass der Auslöser für Osteoporose in einer anderen Erkrankung oder deren Therapie liegt. Bei Frauen handelt es sich in 80-90% der Fälle um eine primäre Osteoporose, bei Männern hingegen in 60% um eine sekundäre Osteoporose.

#### **Regelmäßiges Training entscheidend**

„Osteoporose ist nicht heilbar, aber der Krankheit lässt sich vorbeugen. Wenn sie bereits eingetreten ist, gibt es zudem unterstützende Behandlungsmethoden“, erläutert Dr. Frank Schifferdecker-Hoch, Geschäftsführer vom Forschungs- und Präventionszentrum FPZ in Köln. Ganz wichtig dabei: Bewegung. Denn sie regt den Knochenstoffwechsel an und wirkt dem Abbau entgegen. Das sorgt für eine höhere Knochendichte und damit ein stärkeres Skelett. Zugleich kräftigt Bewegung die Muskeln – ebenfalls ein wichtiger Faktor in der Osteoporose-Therapie. „Die Muskulatur stützt und schützt unsere Knochen. Dies ist auch für ein besseres Gleichgewicht enorm wichtig“, macht der Gesundheitsexperte deutlich. Diese Tatsache macht sich auch die FPZ/DVGS Osteoporose-Therapie zunutze. Die von FPZ und dem Deutschen Verband für Gesundheitssport e.V. entwickelte Therapie setzt auf die Aktivierung der Muskulatur als körpereigene Apotheke.

Grundsätzlich eignen sich bei Osteoporose Sportarten, die den ganzen Körper gleichmäßig belasten, wie Wandern, Gymnastik oder Kraftübungen. Um die jeweils wirksamsten Übungen festzulegen und die eigenen Grenzen nicht zu überschreiten, ist es ratsam, sich von einem Experten unterstützen zu lassen.

#### **Gesundes Gleichgewicht**

Ein wichtiger Fokus sollte zudem auf der Steigerung der Balance liegen. Denn ein besseres Gleichgewicht senkt das Risiko für Stürze und damit für Frakturen. In der FPZ/DVGS Osteoporose-Therapie ist Balancetraining deshalb neben gezieltem Muskelaufbau und der Edukation zur Erkrankung ein entscheidender Teil.

#### **Pressekontakt**

Sönke Hayen Tongers, Céline Weber, Lisa Richert | Rothenbaumchaussee 5, 20148 Hamburg  
Tel.: +49 40 413096-41 | E-Mail: [tongers@kreuterborgmeier.de](mailto:tongers@kreuterborgmeier.de), [weber@kreuterborgmeier.de](mailto:weber@kreuterborgmeier.de), [richert@kreuterborgmeier.de](mailto:richert@kreuterborgmeier.de)

Der internationale Männertag ruft alljährlich zu Vorsorge und Prävention auf und auch für Osteoporose gilt: sportliche Aktivitäten beugen vor oder lindern die Symptome und beeinflussen damit ihren Verlauf positiv – für stärkere Knochen und mehr gesunde Lebensjahre.

#### Über FPZ

Seit 30 Jahren setzt das [Forschungs- und Präventionszentrum](#) in Köln auf die Kraft der Muskeln, die uns stützen und stärken fürs Leben. In den bundesweit verteilten FPZ-Therapiezentren liegt der Fokus auf zielgerichteter Analyse und Training der Muskulatur. Dr. Frank Schifferdecker-Hoch und sein Team verfolgen eine Vision: bis 2025 mehr als 500.000 zusätzliche gesunde Lebensjahre ermöglichen. Ein starkes Netzwerk aus Ärzten, Therapeuten und Krankenkassen steht ihnen dabei zur Seite. Spezialisiert ist FPZ aktuell auf die Behandlungsfelder Rückenschmerz, Arthrose und Osteoporose. Die Osteoporose-Therapie wurde gemeinsam mit dem DVGS (Deutscher Verband für Gesundheitssport und Sporttherapie e. V.) entwickelt und bietet einen hybriden Therapieansatz: Apparatives Krafttraining wechselt sich dabei mit Sturzpräventionstraining und Online-Heimtraining ab.

#### Pressekontakt

Sönke Hayen Tongers, Céline Weber, Lisa Richert | Rothenbaumchaussee 5, 20148 Hamburg  
Tel.: +49 40 413096-41 | E-Mail: [tongers@kreuterborgmeier.de](mailto:tongers@kreuterborgmeier.de), [weber@kreuterborgmeier.de](mailto:weber@kreuterborgmeier.de), [richert@kreuterborgmeier.de](mailto:richert@kreuterborgmeier.de)