

GESUND & FIT

FIT DURCHS LEBEN - OSTEOPOROSE ADE

Frühlingsgefühle erwecken die Motivation, wieder mehr für den Körper zu tun. Die ersten warmen Sonnenstrahlen regen zum Wandern in den Bergen oder zu einem gemütlichen Spaziergang im Wald an. Mit dem zunehmend wärmer werdenden Wetter steigen die Outdoor-Aktivitäten und damit auch die Verletzungsgefahr.

Jede dritte Frau und jeder fünfte Mann wird einmal in seinem Leben einen Knochenbruch erleiden, der durch Knochenschwund verursacht wurde. (Quelle: aktiongesundeknochen.at)

Die Osteoporose zählt laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) zu den zehn häufigsten Volkskrankheiten. Das zeigt, wie bedeutend es ist, mehr über die Symptome, Ursachen sowie Prävention dieser Krankheit zu erfahren.

Als Knochenschwund bezeichnet man eine Verminderung der Knochenmasse und eine Zerstörung der Knochenstruktur, die verstärkt brüchige Knochen zur Folge hat. Um Osteoporose zu vermeiden oder das Risiko an einer Erkrankung zu verringern, ist regelmäßige Bewegung essenziell.

Körperliche Aktivität beugt einer frühen Erkrankung vor, oder kann sie ganz verhindern. Zu wenig Bewegung im zunehmenden Alter steigert das Osteoporoserisiko und damit die Wahrscheinlichkeit, an einem Rundrücken oder vermehrten Knochenbrüchen zu leiden.

Der sportphysiotherapeutische Trainer Mag. Philipp Feldbacher empfiehlt: „Um Osteoporose vorzubeugen, beziehungsweise diese nicht weiter fortschreiten zu lassen, ist es fundamental wichtig gezieltes Krafttraining mit Zug- und Druckbelastungen durchzuführen. Hierfür empfiehlt sich der milon® Trai-



ningszirkel. Bei diesem wird mit elektronischen Widerständen die Intensität während der Ausführung verändert. Dadurch entsteht auch bei der rückführenden Bewegung eine optimale Muskelbelastung.“

Bei bereits diagnostizierter Osteoporose ist es wichtig, die Knochenstruktur durch gezieltes Training wiederaufzubauen. Hier ist es sinnvoll, einen zertifizierten Trainer zurate zu ziehen, um individuell die richtigen Übungen zur Stärkung der Knochen auszuwählen.

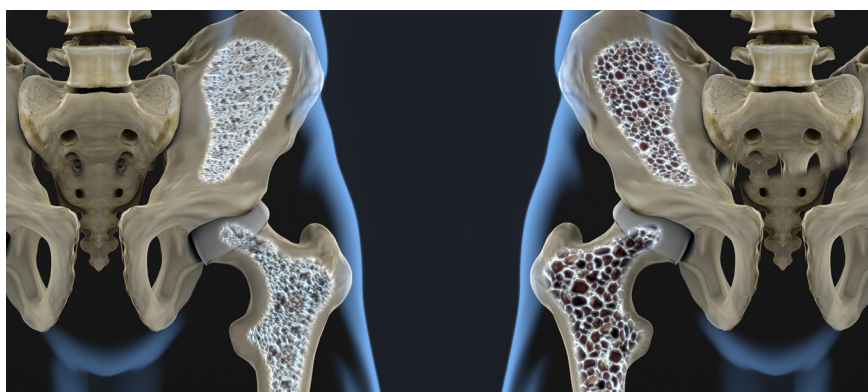
Zur Verringerung der Verletzungsgefahr bei Freizeitaktivitäten müssen nicht nur die Muskeln und die Kondition aufgebaut werden. Zusätzlich sollte auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr geachtet werden, damit der Körper nicht dehydriert.

Durchschnittlich sollte man etwa 2 bis 3 Liter Flüssigkeit täglich zu sich nehmen. Über den Tag verteilt, sollten bei der Flüssigkeitsaufnahme bewusst größere Mengen getrunken werden.

Dadurch kann ein gelegentliches Durstgefühl auftreten, welches die Ausschüttung des Hormones Oxytocin fördert. Oxytocin kann unter anderem den Blutdruck senken und fortschreitenden Knochenabbau reduzieren.

Viele Obst- und Gemüsesorten bestehen hauptsächlich aus Wasser und bieten somit eine gute Ergänzung zu der täglichen Wasserzufuhr. Außerdem kann durch eine ausgewogene Ernährung der tägliche Bedarf an Vitaminen, Mineral- und sekundären Pflanzenstoffen gedeckt werden.

Es lohnt sich Wert auf die eigene Gesundheit zu legen und mit regelmäßigem Training fit zu bleiben und damit auch Krankheiten vorzubeugen.



INFO

Fitness Reiser GmbH
milon® Kraft-Ausdauer-Zirkel

Studio Wieselburg 0 74 16 / 53 035
Studio Scheibbs 0 74 82 / 42 625
Studio Ybbs ab Juli 2019

office@fitness-reiser.at
www.fitness-reiser.at