

experts

Krafttraining und Osteoporose

Dr. med. Jürg Kuoni

Unzählige Untersuchungen belegen, dass regelmässiges Krafttraining eine Osteoporose verhindern oder das Fortschreiten einer bereits bestehenden Osteoporose aufhalten kann. Darum empfehlen die grösste Gesellschaft für Sportmedizin, das American College of Sports Medicine, und die grösste Osteoporose-Gesellschaft, die Amerikanische Osteoporosis Foundation, Krafttraining in den Behandlungsplan der Osteoporose zu integrieren. Nicht ohne Grund.

1. Das Skelett braucht – wie alle Organe – Belastung. Belastungsmangel wie auch Überlastung führen zu Problemen

Einer der Gründe für eine Osteoporose ist die mangelnde Belastung des Knochens. Dies ist aus der Raumfahrt schon lange bekannt: Versuchstiere und Astronauten kehren mit einer Osteoporose aus dem Weltraum zurück, die je nach Dauer der Schwerelosigkeit unterschiedlich ausgeprägt ist. Ebenso führen eine längere Bettlägerigkeit oder die Ruhigstellung einer Extremität im Gips zu einer Osteoporose.

Regelmässige Belastung führt zur Stärkung des Knochens. Das beste Beispiel ist die Spielhand des professionellen Tennisspielers, die eine deutlich höhere Knochendichte als die Gegenseite aufweist.

Das andere Extrem ist der chronisch überlastete Knochen, der zu vermehrter Brüchigkeit neigt. Exzessives Joggen, nicht nur bei Frauen, kann zu Ermüdungsfrakturen führen.

Natürlich spielen Gene und Hormone eine Rolle, doch wir sind ihnen keineswegs hilflos ausgeliefert.

2. Das Skelett ist eine lebenslange Baustelle, Auf- und Abbau halten sich nach der Pubertät die Waage

Vor allem in der Jugend führt sportliche Belastung zu einer Optimierung der Knochenstruktur und der Knochendichte. Im späteren Leben können, infolge des Rückgangs der Geschlechtshormone und der zunehmenden Inaktivität, die Abbauvorgänge überwiegen. Körperliche Belastung, vor allem Krafttraining, führt in jedem, auch im vorgerückten Alter, zum Aufbau von Knochen, welcher den Abbau kompensieren oder sogar übertreffen kann.

3. Krafttraining führt nicht nur zu höherer Knochendichte und damit zu einem stabileren Knochen, Krafttraining schützt aus mehreren Gründen vor Knochenbrüchen

Eine verminderte Knochendichte (Osteoporose) ist nur einer von vielen Risikofaktoren für Knochenbrüche. Voraussetzung für einen Knochenbruch ist immer ein Sturz. Regelmässiges

Haben Sie Fragen? Gerne beantworten wir diese unter info@exersuisse.ch.

Krafttraining führt zu einer leistungsfähigen Muskulatur, zu besserer Gangsicherheit und zur Verbesserung koordinativer Fähigkeiten, drei Faktoren, welche das Sturzrisiko und im Falle eines Sturzes das Frakturrisiko massiv senken.

Ultima Ratio bei einer Osteoporose ist eine befristete medikamentöse Therapie. Eine solche sollte jedoch nicht von der Knochendichte allein sondern von einem umfassenden sportmedizinischen Abklärung abhängig gemacht werden.