

Karlsruher Vereinsinitiative Gesundheitssport

Osteoporose im Fokus

Glaubt man den Zahlen des Bundesselbsthilfverbandes für Osteoporose, leiden in Deutschland über sechs Millionen an dieser „Volkskrankheit“. Es trifft meist Menschen über 50 und dabei vorwiegend Frauen nach der Menopause. Symptome können Schmerzen oder Knochenbrüche sein. Aber auch ohne spürbare Anzeichen kann



In Osteoporose-Sportgruppen wird muskulärem Ungleichgewicht entgegengewirkt. Foto: pr

sich eine Osteoporose entwickeln. Das langsame Schwinden des Knochens und der Knochensubstanz verursacht meist lange Zeit keine Symptome. Ärzte können die Krankheit mittlerweile sehr gut diagnostizieren – etwa durch eine Knochendichtemessung. Eine frühe Diagnose und Behandlung sind daher bei dem schleichenen Verlauf besonders wichtig, aber auch Ernährung und Bewegung können die Krankheit eindämmen und ihr Fortschreiten verlangsamen.

Innerhalb der Karlsruher Vereinsinitiative Gesundheitssport wird Osteoporosesport angeboten. Dabei wird muskulärem Ungleichgewicht entgegengewirkt. Durch Koordinationstraining wird die Bewegungssicherheit erhöht, um Stürzen vorzubeugen. Mit Hilfe von Atemübungen wird die Lungenfunktion erweitert und eine stabile Körperhaltung unterstützt. Bei der Spvgg Durlach-Aue und beim SSC Karlsruhe gibt es Osteoporose-Sportgruppen.

Mehr Infos unter www.gesundheitssport-karlsruhe.de im Internet. pr