

Damit Knochen nicht brechen

GESUNDHEIT Osteoporose: Was man selbst tun kann, um das Risiko von Stürzen und Frakturen zu senken



Telefonaktion

Alles rund um Pflege

Das Alter ist – weit vor Krankheit oder Unfall – die Ursache dafür, dass Menschen im Alltag zunehmend auf Hilfe angewiesen sein können. Tritt der Pflegefall ein, wollen die meisten Betroffenen zu Hause von ihren Angehörigen betreut werden. Die Pflegeversicherung hält dazu ein umfangreiches Leistungsangebot parat. Um diese Leistungen zu beziehen, muss man jedoch einen der fünf Pflegegrade haben. Dafür ist bei der Pflegekasse ein entsprechender Antrag zu stellen. Zu allen Themen rund um die Pflegeversicherung können Leser am Mittwoch, 10. April, von 15 bis 17 Uhr ihre Fragen an drei Expertinnen stellen. Die Ansprechpartner und Telefonnummern veröffentlichen wir in der Mittwochausgabe. *red*



1. Schnelles Aufstehen und Setzen trainiert Oberschenkelmuskeln und schult Balance. Wiederholungen: mindestens zehn.



2. Stange gerade nach oben über den Kopf führen. Trainiert Rücken, Po, hintere und vordere Oberschenkelmuskulatur.

Von unserer Redakteurin
Valerie Blass

Rund sechs Millionen Menschen in Deutschland leiden an Osteoporose – im Volksmund Knochenschwund. 80 Prozent der Patienten sind Frauen, besonders häufig erkranken sie nach den Wechseljahren, denn der gesunkene Östrogenspiegel beeinflusst den Knochenstoffwechsel negativ.

Gezieltes Training Ein Problem bei Osteoporose: Eine Betroffene weiß häufig nichts davon, bis es zu einer Fraktur kommt, denn Schmerzen oder andere Beschwerden entstehen durch poröse Knochen in der Regel nicht. Das Gute: Jeder kann selbst etwas tun, um das Risiko von Stürzen und Brüchen in Folge von Osteoporose zu senken. Es gilt die Faustregel: Mehr Muskelmasse macht die Knochen stabiler. Dabei ist die Intensität des Trainings entscheidend, sagt Volker Sutor von der Brackenhheimer Rehabilitations-Einrichtung Reha-Rondell. Um einen Effekt zu erzielen, sollte es schon „ermüdendes Krafttraining“ zwei- bis dreimal pro Woche sein.

Die Angst, sich dabei zu verletzen, sei fehl am Platz, so der Sporttherapeut und Autor von Büchern zur Trainingslehre. „Lassen Sie sich von einem Arzt oder Therapeuten beraten, aber haben Sie keine Angst

vor dem Training“, rät er. Grundsätzlich werde eher zu wenig getan. Er sagt: „Einfache Bewegung wie radfahren oder schwimmen allein reicht nicht, es muss ein adäquater Reiz für den Knochen da sein.“ Das heißt: so trainieren, dass man außer Puste gerät und die Muskulatur beim Training brennt. An die eigenen Grenzen gehen und diese verschieben, statt darunter zu bleiben.

Weil die Lebenserwartung immer mehr steigt und gleichzeitig der Anteil körperlich anstrengender Arbeit sinkt, rechnet die Weltgesundheitsorganisation damit, dass sich die Anzahl von Knochenbrüchen durch Osteoporose bis 2050 weltweit vervierfachen wird, in den Industriestaaten wird der Effekt noch deutlicher ausfallen.

Osteoporose-Frakturen sind schwierig zu behandeln und heilen schlecht, weil poröse Knochen langsam zusammenwachsen und stabilisierende Implantate schlecht Halt finden. Insofern: Lieber präventiv selbst aktiv werden – und zwar anfangs am besten unter Anleitung eines Therapeuten. Christina Hönnige vom Reha-Rondell zeigt dynamische Übungen: Etwa acht bis zehn Gleichgewichts- und Kraftübungen à acht bis zwölf Wiederholungen in drei Serien sowie Sprünge (drei mal zehn) seien optimal, um einen Effekt für den Muskelaufbau zu erzielen, sagt Sutor. Die Intensität sollte regelmäßig gesteigert werden.



3. Das fordert den Bizeps: Gewichte vom Po über die Ohren nach oben führen. Statt Hanteln mit Sand gefüllte Flaschen nutzen.



5. Handstand an der Wand. Das trainiert Brust- und Armmuskeln. Größerer Fußabstand zur Wand erhöht die Intensität.



4. Sprünge auf einem oder zwei Beinen: täglich. Start mit zehn Wiederholungen, nach einer Woche auf 15, dann 20 steigern.

ANZEIGE

bookman
Die Zeit der Aktenberge ist vorbei!
Die Zukunft der Buchhaltung ist digital.
www.bookman.de

Glücksecke

Samstagslotto 14. Ausspielung
12 21 23 32 41 42
Superzahl: 3
Spiel 77
4 2 3 3 9 4 8
Super 6
1 9 7 1 3 0
13er-Wette
1 0 2 0 2 0 2 0 2 1 1 1 2
6 aus 45
4 8 24 27 31 32
Zusatzspiel: 33
(ohne Gewähr)

ANZEIGE

HEILBRONNER STIMME

www.stimme-leserreisen.de
f/StimmeOnTour

Eisenbahnparadies Wales

9 Tage 2. – 10.09.2019

ABO-VORTEIL: Ein Reiseführer pro Buchung
STIMME BONUS DAS + FÜR ABONNENTEN

Leistungen // Preise // Infos

- Fahrt im komfortablen Reisebus
- Fährüberfahrten Hoek van Holland – Harwich, Frühstücksbuffet und Abendessen an Bord
- Fährüberfahrt Hull – Rotterdam/ Zeebrügge, Frühstücksbuffet an Bord
- jeweils Unterbringung in 2-Bettkabinen innen mit Etagenbett
- 6x Übernachtung mit Halbpension in guten bis gehobenen Hotels
- Halbpension entweder 3-Gang-Abendessen oder Buffet
- 1x Eintritt STEAM-Museum of the Great Western Railway, Swindon
- 1x 2 Std. Stadtführung Cardiff
- 1x Rundfahrt mit der Brecon Mountain Railway
- 1x Fahrt mit Ffestiniog & Welsh Highland Railways (Blaneau Ffestiniog-Porthmadog)
- 1x Fahrt mit Snowdon Mountain Railway
- 1x Zugfahrt mit The East Lancashire Railway (Bury Bolton nach Rawtenstall)
- 1x 2 Std. Stadtführung York
- 1x Eintritt National Railway Museum York
- Deutschsprachige Reiseleitung vom 3. bis 7. Tag
- Reisebegleitung aus unserem Büro

Preis pro Person im Doppelzimmer 1499 Euro
Einzelzimmerzuschlag 225 Euro
Einzelkabine innen 62 Euro

Hütter
Busreisen-Reisebüro
Poststraße 56, 74613 Öhringen
Telefon 07941 929420, Fax 929424
www.huetter-reisen.de

Die Reise ist für mobilitätseingeschränkte Personen allgemein nicht geeignet. Sofern Sie mit uns gemeinsam prüfen möchten, welche körperlichen Voraussetzungen für die Reise nötig sind, halten Sie bitte Rücksprache.
Mind. 25 Personen/ max. 42 Personen
Programmänderungen vorbehalten

1. Tag: Abreise ca. 7 Uhr, Anreise Hoek van Holland – Nachtfähre – nach Harwich.

2. Tag: Fahrt Richtung Swindon. Hier erwartet Sie das erste Highlight der Reise: das STEAM-Museum of the Great Western Railway. Mit viel Liebe zum Detail ist in einer Halle der ehemaligen Zentralwerkstatt die Geschichte der „GWR“ erlebbar. Bestaunen Sie herrliche Loks und royale Speisewagen.

3. Tag: Heute geht's in das Land des roten Drachens. Am Vormittag entdecken Sie die City of Cardiff. Die Küstenstadt war lange ein beschauliches Städtchen, bis es sich während der Industrialisierung zum damals weltgrößten Kohlehafen entwickelte. Übernachtung im Raum Cardiff.

4. Tag: Es geht endlich auf die Schiene! Das Zischen und Pfeifen der Brecon Mountain Railway lässt das Eisenbahnerherz höher schlagen. Unter Dampf entdecken Sie urgemütliche Ortschaften, weite Stauseen und erklimmen Berge im Brecon Beacons Nationalpark. Weiter an die Westküste mit ihren preisgekrönten Stränden. Wie wärs mit einem Spaziergang im Seebad Aberystwyth?

5. Tag: Im keltischen Norden besteigen Sie die Ffestiniog & Welsh Highland Railways – legendär und äußerst beliebt. Porthmadog, einst bedeutend für den Schieferexport, hat sich die Hafenstadt zum beliebten Urlaubsziel entwickelt und ist noch immer eine Hochburg der walisischen Sprache und Kultur.

6. Tag: Wenn die Berge im Nationalpark mystisch aus dem schweren Nebel herausragen, liegen alte keltische Mythen und Legenden in der Luft. Die Zahnradbahn der Snowdon Mountain Railway bringt Sie auf den über 1000 m hohen Gipfel. Nachmittags ist ein Abstecher nach Caernarfon, berühmt für sein massives, edwardianisches Castle aus dem 13. Jahrhundert geplant. (fakultativ).

7. Tag: Von Wales nach Chester mit über zweitausendjähriger Geschichte, ringförmiger Stadtmauer, normannischer Kathedrale und Fachwerkhäusern. Als letzte Schienenetappe ist eine Fahrt zwischen Bury Bolton und Rawtenstall mit der The East Lancashire Railway vorgesehen.

8. Tag: Vormittags Stadtführung durch York. Der Abschluss der Reise ist die Besichtigung des National Railway Museums mit einer Sammlung, die weit über die Landesgrenzen bekannt ist. Am späten Nachmittag gehen sie in Hull an Bord der P&O.

9. Tag: Am Morgen macht die Fähre in Rotterdam/ Zeebrügge fest. Mit vielen Erinnerungen an die britische Eisenbahngeschichte starten Sie die letzte Etappe in Richtung Heimat, Ankunft ca. 19 Uhr.