



HAUSARZT MEDIZIN

SAMMELN Sie schon...



... unsere Serien, auf die Sie nicht mehr verzichten möchten?

*In dieser Ausgabe finden Sie eine Patienteninformation zur **Osteoporose**. Diese Erkrankung ist zu einer Volkskrankheit geworden. In Deutschland, Österreich und der Schweiz sind nach Schätzungen bis zu acht Millionen Menschen davon betroffen. Durch den vermehrten Knochenabbau wird der Knochen mit den Jahren brüchig, spröde und verliert an Substanz. Im späteren Stadium kommt es zu Knochenschmerzen, Bewegungseinschränkungen und schließlich zum Knochenbruch. Dagegen können Ihre Patienten etwas tun: Bewegung gilt als wichtigster Faktor zur Vorbeugung und im Kampf gegen Osteoporose.*

So unentbehrlich wie die **VERAH®** selbst...

Arzneimittelkunde für VERAH® – Ein Leitfaden für unterwegs

- Autor:** Dr. med. Ulrich Scharmer
In Zusammenarbeit mit dem Institut für hausärztliche Fortbildung im Deutschen Hausärzterverband (IHF e.V.)
- Umfang:** 196 Seiten, mit Farbgregister
- Besonderheit:** Kostenlose Updates plus Zugang zum digitalen VERAH®-Lexikon
- Verlag:** mm medizin + medien Verlag GmbH
- ISBN:** 978-3-9817921-1-9
- Preis:** 26,80 EUR



JETZT BESTELLEN

www.verah-lexikon.de

Bisher erschienen

Fettstoffwech-selstörung	DER HAUSARZT 04/2018
Obstipation	DER HAUSARZT 05/2018
FSME/Zecken	DER HAUSARZT 10/2018
Otitis externa	DER HAUSARZT 11/2018
Hautkrebs/Sonnenschutz	DER HAUSARZT 13/2018
Husten	DER HAUSARZT 18/2018
Lymphödem	DER HAUSARZT 02/2019
Asthma/COPD	DER HAUSARZT 08/2019
Vitamine	DER HAUSARZT 11/2019

➔ **LINK**

Weitere Serien finden Sie unter:
www.hausarzt.digital

OSTEOPOROSE: BEWEGUNG STÄRKT DIE KNOCHEN

Übungen

Was ist Osteoporose?

Der Knochen lebt, er wird ständig auf- und abgebaut. Bei einer Osteoporose ist jedoch das Verhältnis von Knochenaufbau und -abbau gestört, der Knochen wird vermehrt abgebaut. Die Folge: Knochendichte und Knochenqualität sind reduziert. Insgesamt kann man sich den Knochen als Schwamm vorstellen, der immer löchriger wird.

Was Sie für gesunde Knochen tun können

Mit gesunder Ernährung und knochenfreundlicher Bewegung kann man den Aufbau von Knochensubstanz aktiv fördern. Wer seine Knochen in einem Sitzmarathon schont und sich nur wenig bewegt, bietet diesem keinen Reiz, neue Knochenmasse zu bilden. Der Knochen passt sich an die Anforderungen an:

- Wenn der Knochen belastet wird, baut er sich auf.
- Wenn der Knochen keine Belastung erfährt, baut er sich ab.

Kalzium und Vitamin D

Wie fest ein Knochen ist, hängt auch von seinem Mineralsalzgehalt ab. Kalzium ist für die Festigkeit und Stabilität des Knochens verantwortlich. Außerdem sind Magnesium, Vitamin D und K wichtig, damit Kalzium aus dem Darm aufgenommen und in die Knochen eingelagert werden kann.



1. Koordination, Gleichgewicht und Kräftigung

Stellen Sie sich aufrecht auf den Boden, die Füße hüftbreit auseinander, die Knie ein wenig gebeugt. Wippen Sie 6- bis 10-mal mit den Knien und achten Sie darauf, dass der Oberkörper aufrecht bleibt. Nehmen Sie dann den rechten Arm nach vorne und den linken nach hinten. Nun beide Arme einige Male gegengleich vor- und zurückschwingen und dabei locker in den Knien wippen. Den Atem gelöst fließen lassen. Heben Sie sich dann auf die Zehen und heben Sie gleichzeitig den linken Arm nach oben und den rechten Arm nach unten hinten. Dann gegengleich. Beim Senken der Arme kommen Sie einen Moment auf die ganzen Fußsohlen. Beim Nach-hintenschwingen der Arme kommen Sie wieder in den Zehenstand. Im fließenden Wechsel 6- bis 10-mal.



2. Beckentwist auf dem Stuhl

Setzen Sie sich aufrecht auf das vordere Drittel eines Stuhls und legen Sie die Hände auf die Oberschenkel. Die Füße stehen hüftbreit und fest auf dem Boden. Achten Sie darauf, dass Sie auf Ihren Sitzbeinknochen sitzen und dass der Scheitel des Kopfes nach oben in Richtung Decke zieht. Das Kinn ist waagrecht zum Boden oder ein klein wenig gesenkt. Schaukeln Sie nun das Becken im flüssigen Rhythmus nach rechts und links. Dabei verlagern Sie das Gewicht einmal nach rechts und links bzw. zum rechten und linken Sitzbeinknochen. Wenn Sie das Gewicht zur rechten Seite verlagern, heben Sie die linke Gesäßhälfte und umgekehrt. Dabei spannen sich die tiefen Bauchmuskeln an.



**PATIENTEN
INFO**



3. Körperspannung fördern

Diese Übung können Sie im Vierfüßlerstand sowie im Unterarmstütz ausführen. Im Vierfüßlerstand begeben Sie sich auf die Hände und die Knie, wobei die Knie unter den Hüftgelenken und die Ellenbogen sich unter den Schultern befinden. Im Unterarmstütz legen Sie die Unterarme auf den Boden, wobei die Handflächen nach innen (zueinander) zeigen. Stellen Sie die Zehen auf und ziehen Sie die Schulterblätter nach hinten unten, weg von den Ohren. Dann die Bauch- und Beckenbodenmuskeln anspannen und nach innen ziehen. Heben Sie nun die Knie etwa 10 cm vom Boden ab, wobei der Rücken gerade bleibt. Bewegen Sie die Knie in Minimalbewegungen 10- bis 20-mal auf und ab und atmen Sie dabei gelöst weiter. Dann die Knie absetzen, die Stirn auf die Hände legen und entspannt nachspüren. 6 bis 8 Wiederholungen.



4. Bein- und Bauchmuskeln kräftigen

Setzen Sie sich auf den Boden und stellen Sie die Beine auf. Die Hände hinter dem Rücken aufstellen, so dass die Fingerspitzen nach vorne zeigen. Den Oberkörper etwa 45 Grad nach hinten lehnen. Der Rücken ist gerade, der Nacken lang. Strecken Sie nun das rechte Bein nach vorn und heben Sie es ein klein wenig vom Boden ab. Spannen Sie dann die Bauchmuskeln an und wippen Sie das Bein in Minibewegungen 10- bis 20-mal auf und ab. Die Seite wechseln. Wiederholen Sie die Übung mit jedem Bein 4- bis 6-mal.



5. Twist im Liegen

Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie die Beine auf. Die Arme waagrecht zur Seite ablegen. Spannen Sie dann die Bauchmuskeln an und ziehen Sie die Knie Richtung Bauch, bis die Unterschenkel parallel zum Boden sind. Fahren Sie nun locker Rad, 20-30 Sekunden. Dann einen Moment entspannen. Kommen Sie in die obere Position und schaukeln Sie die Knie abwechselnd nach rechts und links; 20-30 Sekunden. Dann die Beine aufstellen und nachspüren. 6- bis 8-mal wiederholen.



6. Entspannung und Dehnung

Legen Sie sich auf den Boden und stellen Sie die Beine auf. Legen Sie die Arme entweder waagrecht zur Seite oder neben den Körper. Dann die Knie zur rechten Seite senken. Spüren Sie die Dehnung in der linken Rumpfsseite und beobachten Sie den Atem in dieser Seite. Lassen Sie dabei alle Anspannung los und genießen Sie die Entspannung. Sie können auch ein dickes Kissen unter die Knie legen. Nach 20 – 30 Sekunden die Beine aufstellen und nachspüren. Auf jeder Seite 2- bis 4-mal wiederholen.

Verfasserin: Heike Höfler

BUCHTIPP

Gesundheitsratgeber Osteoporose
Die besten Übungen.
Die richtige Ernährung
 Heike Höfler
 Humboldt 2018
 19,99 Euro

