



# DIE KNOCHEN STÄRKEN

Schmerzen im Nacken, Arthrose im Knie oder  
Probleme mit der Lunge: Was hilft jetzt?

Unsere Fitness-Serie zeigt die richtigen Übungen  
bei verschiedenen körperlichen Beschwerden –  
begleitet von renommierten Experten

## FOLGE 9: OSTEOPOROSE



Bettina Steidl (58) aus München will  
einer Osteoporose vorbeugen. Deshalb stärkt  
sie ihre Knochen mit Gymnastik und Walken

Das Problem poröse Knochen

Die Lösung Kraft- und Ausdauer-Training

Seit einer Krebs-Erkrankung vor einigen Jahren sind die Knochen von Bettina Steidl nicht mehr so stabil. „Die Dichte könnte besser sein“, sagte die Ärztin bei der Nachsorge-Untersuchung zu ihr. Um zu verhindern, dass die Osteoporose schlimmer wird, nimmt die 58-Jährige aus München deshalb täglich Kalzium ein. Ebenso wichtig wie die Tabletten ist regelmäßige Bewegung: „Meine Ärztin empfahl mir neben gezielten Übungen auch Nordic Walking.“ Das sanfte Ganzkörper-Training ist schonender für die Gelenke und hat ein geringeres Verletzungs-Risiko als Joggen. Es stimuliert den Stoffwechsel von Muskeln und Knochen. Das beugt dem Abbau der Knochen vor und fördert das Wachstum. Zudem verbessern sich damit Haltung und Koordination – all das hilft dabei, Stürze zu vermeiden. „Ich gehe seit her regelmäßig ein- bis zweimal pro Woche Walken und fühle mich danach immer richtig gut“, erzählt Bettina Steidl.

**GUTE ÜBUNGEN FÜR EMPFINDLICHE KNOCHEN ➔➔**

Fitness-Trainerin  
Tanja Krodel (Studio12)  
aus München zeigt  
die Übungen



## OBERSCHENKEL KRÄFTIGEN

**Stellen Sie sich** aufrecht hin, die Füße parallel. Rechtes Bein nach hinten setzen und so tief wie möglich runtergehen. Position kurz halten, dann Seite wechseln. Achten Sie darauf, dass das vordere Knie stabil bleibt und nicht nach innen oder außen fällt.

[ 5x wiederholen pro Seite ]

➡ **Tipp des Orthopäden:** „Ist Ihr vorderes Bein gebeugt, sollten Knie und Ferse in einer Linie stehen, das Knie bitte keinesfalls zu weit nach vorn schieben. Stellen Sie sich in die Nähe einer Wand oder eines Tisches, damit Sie sich eventuell abstützen können.“

# „ÜBUNGEN MIT DRUCK- UND ZUGBELASTUNGEN SIND BEI OSTEOPOROSE WICHTIG“



Dr. Martin Marianowicz, Facharzt für Orthopädie, Chirotherapie und Sportmedizin sowie Leiter des Marianowicz Zentrums für Diagnose und Therapie in München



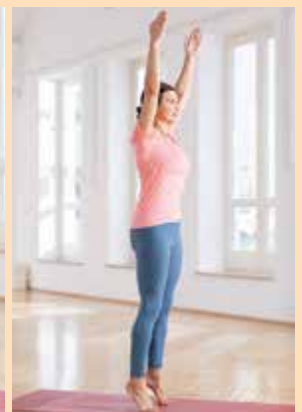
## KONDITION VERBESSERN

**Aus dem gebeugten Stand** heraus mit der Einatmung und etwas Schwung die ausgestreckten Arme Richtung Decke heben. Wer mag, kann dabei auf die Zehenspitzen kommen. In einer fließenden Bewegung wieder zurück in die Knie gehen und dabei die Arme nach hinten nehmen.

[ 15 - 20x wiederholen ]

➡ **Tipp des Orthopäden:**

„Die Übung trainiert die Ausdauer und kann auch länger am Stück, rund 10 bis 15 Minuten, durchgeführt werden. Wie Nordic Walking und Treppensteigen hilft sie beim Aufbau der Knochen und ist ideal, um Osteoporose vorzubeugen – besser als Schwimmen und Radfahren.“





## BAUCH UND BEINE TRAINIEREN

**Legen Sie sich auf den Rücken**, die Hände hinter dem Kopf verschränken. Nun ein Bein im rechten Winkel anheben, das andere ausgestreckt nach vorne leicht vom Boden anheben. Den Bauchnabel dabei nach innen Richtung Wirbelsäule ziehen. Jetzt die Beine im Wechsel beugen und strecken.

[ 3x 10 Wiederholungen pro Seite ]

» **Tipp des Orthopäden:**

„Lassen Sie den Oberkörper immer auf der Matte, das schont den unteren Rücken und stabilisiert den Rumpf.“



## RÜCKEN STABILISIEREN

**Nehmen Sie** ein der Länge nach gefaltetes Handtuch und klemmen Sie es unter den Achseln fest. Die Handflächen zeigen zur Decke. Jetzt ziehen Sie die Schulterblätter zusammen, ohne das Handtuch fallen zu lassen, und öffnen die Arme ein Stück weit nach außen. Position zwei Atemzüge halten, dann wieder langsam nach vorne kommen. Die Schultern bleiben bei der Übung stets unten. So werden gezielt die Muskeln im oberen Rücken trainiert. [ 3x wiederholen ]

» **Tipp des Orthopäden:**

„Viele Menschen mit Osteoporose sinken mit dem Oberkörper zusammen und bekommen einen Rundrücken. Es ist daher wichtig, sich immer wieder bewusst aufzurichten und diese Muskeln zu stärken.“

## BALANCE HALTEN

**In den Vierfüßler-Stand** kommen, die Schultern sind auf Höhe der Handgelenke, die Knie unterhalb vom Po. Nun langsam den rechten Arm ausgestreckt nach vorne anheben und parallel dazu das linke Bein nach hinten nehmen. Dann Ellenbogen und Knie unter dem Körper zusammenführen und wieder ausstrecken. Beim Strecken einatmen, beim Zusammenführen ausatmen. Seite wechseln. [ 3x 15 Wiederholungen pro Seite ]

» **Tipp des Orthopäden:**

„Bei Osteoporose sind besonders Übungen mit Druck- und Zugbelastungen wichtig. Durch die Belastung von Muskeln und Sehnen wird der Knochen fester, stabiler und strukturierter.“



NÄCHSTE AUSGABE »

**ÜBUNGEN BEI KNIE-ARTHROSE**