Osteoporose-Gruppe

Genau wie der Muskel in Anspruch genommen werden will, braucht der Knochen aufbauende Belastungsimpulse: fehlen diese, fühlt er sich überflüssig und baut sich selbst ab – auch so kann Knochenschwund entstehen. Im Alter brauchen Knochen und Muskulatur spezielles Training – und gerade im Alter fehlt es genau daran.

Problematisch ist, dass bei den Älteren oft die Akzeptanz für Bewegung gering ist. Die meisten glauben, dass Sportprogramme für ältere Menschen ein erhöhtes Verletzungsrisiko beinhalten.

Ganz im Gegenteil: Auch bei eingeschränkter physischer Vitalität und bestehenden Erkrankungen ist ein entsprechendes knochen- und muskelaufbauendes Training durchaus realisierbar.