

Publi-Reportage

# Gesund ins Alter

## Vorbeugung und Umgang mit Osteoporose

(pd) Osteoporose gehört zu einer der zehn häufigsten Erkrankungen unserer Zeit.

*Was genau verbirgt sich hinter diesem Krankheitsbild?*

**Dr. W. Schweizer:** «Die Osteoporose – im Volksmund auch Knochen-schwund genannt – ist eine Skelett-erkrankung des alternden Menschen mit Abnahme der Knochenmasse und poröser Knochenstruktur. Allein in der Schweiz erkranken etwa eine halbe Million Menschen daran und weitere 800 000 sind massiv gefährdet. Jährlich erleiden

über 50 000 Menschen einen Knochenbruch, von denen bis zu 18 % langfristig pflegebedürftig werden.»

*Also ist Osteoporose eine Alterserscheinung?*

**Dr. W. Schweizer:** «Knochen bauen sich stetig um, sodass das Skelett mehrmals im Leben erneuert wird. Etwa bis zum 25. Lebensjahr überwiegt der Knochenaufbau. Zwischen dem 25. bis zum 50. Lebensjahr halten sich die Anzahl der aufbauenden und abbauenden Knochenzellen etwa die Waage. Ungefähr jede dritte Frau und jeder

siebte Mann im Alter um die fünfzig müssen damit rechnen, im Verlauf des weiteren Lebens einen durch Osteoporose bedingten Knochenbruch zu erleiden. Auffallend ist, dass vor allem Frauen nach der Abänderung betroffen sind – denn ab dem 50. Lebensjahr lässt der schützende Einfluss der Östrogene nach.»

*Gibt es Auslöser, die Osteoporose begünstigen können?*

**Dr. W. Schweizer:** «Durch verschiedene Erkrankungen, aber auch durch eine ungesunde Lebensführung, wie zum Beispiel Rauchen, Alkoholkonsum, kalziumarme Kost und Bewegungsmangel, kann das Gleichgewicht der auf- und abbauenden Knochenzellen vorzeitig gestört werden.»

*Gibt es Mittel und Wege, das Risiko, an Osteoporose zu erkranken, zu senken?*

**Dr. W. Schweizer:** «Dank einer vollwertigen Ernährung mit ausreichender Kalziumaufnahme und regelmässiger Bewegung, können Knochen gesund erhalten werden.»

*Wie kann eine Osteoporose festgestellt bzw. behandelt werden?*

**Dr. W. Schweizer:** «Diagnostisch kann mit Hilfe einer Knochendichtemessung (DEXA) die Festigkeit der Knochenstruktur ermittelt werden. In der Osteoporose-Sprechstunde wird das Risikoprofil ermittelt, dazu gehört unter anderem eine Risikobewertung, Gang- und Sturztteste und – falls nötig – wird eine erforderliche Therapie eingeleitet, die ne-

### Fachvortrag



Dr. med. Walter Schweizer ist Facharzt FMH für Rheumatologie in der Salina im Parkresort Rheinfelden. Der Fachvortrag «Vorbeugung und Umgang mit Osteoporose» ist Teil 2 der Vortragsreihe «Gesund ins Alter» und findet am 4. Oktober um 17.30 Uhr im Park-Hotel am Rhein (Bellerive 2) statt. Eintritt kostenlos. Anmeldung erforderlich via [info@parkresort.ch](mailto:info@parkresort.ch) oder unter **061 836 66 11**.

Die Salina Osteoporose-Sprechstunde wird im Fachärztheus Rheinfelden und Frick angeboten, die DEXA-Messung erfolgt in Rheinfelden. Anmeldung unter Tel. **061 836 67 30**, in Frick unter Tel. **062 871 50 58**, oder per Mail [fachaerzte@parkresort.ch](mailto:fachaerzte@parkresort.ch). Weitere Informationen unter [salina-reha.ch/osteoporose](http://salina-reha.ch/osteoporose)



ben medikamentösen Massnahmen auch eine Ernährungsberatung sowie Bewegungstherapie vorsieht. In puncto Bewegung bieten die Salina Therapien ein spezielles Trainingsprogramm zur Verbesserung von Gleichgewicht, Reaktionsfähigkeit und Beweglichkeit, das hilft, die Knochendichte zu steigern und die Sturzgefährdung zu reduzieren.»



Ab 50 Jahren steigt die Gefahr für Osteoporose

## Kurzmeldung

### Seniorenreise Zuzgen

(Sst) Einmal mehr konnten die Zuzger Seniorinnen und Senioren an der jährlichen, vom Gemeinderat organisierten Seniorenausfahrt teilnehmen. 47 Personen trafen sich am Morgen, um die Reise mit unbekanntem Ziel in Angriff zu nehmen. Die herrliche Carfahrt führte nach Oberarth zur Kirschstrasse Schweiz GmbH mit Besichtigung des Kirsch-Sarkophags. Anschliessend führte die Fahrt weiter nach Bisital. Dort genoss die Reiseschar im Hotel Schönenboden ein wun-



derbares Mittagessen. Nach dem Essen durften die Senioren einen Vortrag eines echten und bekannten Muotathaler Wetterpropheten

erleben. Auf der Rückfahrt gab es einen letzten Halt am Ägerisee. Anschliessend kehrte die Gesellschaft wohlbehalten, bei toller Stimmung

nach Zuzgen zurück. – Bild: Die Zuzger Seniorinnen und Senioren genossen den Tagesausflug. Foto: Rico Labhardt

# Gesund ins Alter

## Trainingsmethoden für mehr Flexibilität & Bewegungsfreiheit

*Wie wichtig ist Bewegung für eine möglichst langanhaltende Gesundheit im Alter?*

**Y. Reimann:** Nur mit ausreichender Bewegung bleiben die normalen Funktionen des Bewegungsapparates und vieler lebenswichtiger Organe, wie z.B. Herz, Lunge erhalten. Durch Bewegung kann diversen Beschwerden, wie z.B. Haltungsschwächen, Bluthochdruck, Herzkrankungen, Diabetes, Osteoporose vorgebeugt werden. Natürlich sind u.a. biologische und genetische Ursachen dafür verantwortlich, dass unsere körperliche Leistungsfähigkeit im Alter abnimmt, jedoch schaffen wir durch frühzeitig gezieltes Training eine Art «gesundheitliches Kapital». Dieses Kapital beeinflusst die körperliche wie auch die psychische Gesundheit im Alter, somit auch die Mobilität, die

soziale Teilhabe und die Lebensqualität.

*Wieviel körperliche Aktivität braucht es, um eine positive Wirkung zu erzielen?*

**Y. Reimann:** Das hängt sehr individuell vom Trainingszustand und den gesetzten Zielen ab. Jedoch sollte mindestens an zwei Tagen pro Woche eine muskelstärkende körperliche Aktivität durchgeführt werden. Diese ist nicht mit dem regelmäßigen Spaziergang abgedeckt, der selbstverständlich eine positive Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System hat. Um den Abbau an Muskelmasse und somit auch an Kraft zu verlangsamen, braucht es das zusätzliche Krafttraining, bei dem alle Muskelgruppen beansprucht werden. Hinzu kommt, dass altersbedingt auch Gleichge-

wicht, Beweglichkeit und Schnelligkeit abnehmen. Je älter wir werden, desto intensiver sollten auch diese Bereiche in ein optimales Training integriert werden.

*Warum gewinnt das Gleichgewichtstraining im Alter an Bedeutung und wie kann man sich so ein Training vorstellen?*

**Y. Reimann:** Das Gleichgewichtstraining fördert das Zusammenspiel zwischen Gehirn und Muskulatur, wodurch Bewegungen effizienter und kontrollierter ausgeführt werden können. Es dient somit auch als Sturz- und Verletzungsprophylaxe. Die Übungen setzen vor allem auf koordinative Elemente, bei denen neben der Körperspannung auch eine gute Konzentration wichtig ist. Ein Gleichgewichtstraining ist daher nicht nur körperlich, sondern auch mental fordernd.

*Wie kann man einen guten Einstieg in das Training finden, wenn man sich unsicher fühlt oder auch schon lange nicht mehr aktiv war?*

**Y. Reimann:** Ein Einstieg ist häufig einfacher, wenn man ihn nicht alleine macht. Hierfür gibt es die Möglichkeit, Gruppentherapien wahrzunehmen. Die Gruppendynamik wirkt sich positiv auf die Motivation aus und bringt Spass. In einem persönlichen Coaching können mittels spezifischer Tests Problemstellungen erfasst und gezielte Empfehlungen für eine optimale Belastung definiert werden.

*Gibt es einen Zeitpunkt, ab dem es zu spät ist, körperlich aktiv zu werden?*



## Fachvortrag



Yannick Reimann ist dipl. Physiotherapeut und Leiter Therapien im Salina Therapiezentrum im Parkresort Rheinfelden.

Der Fachvortrag «Trainingsmethoden für mehr Flexibilität & Bewegungsfreiheit» ist Teil 1 der Vortragsreihe «Gesund ins Alter» und findet am 9. August um 17.30 Uhr im Park-Hotel am Rhein (Plenarsaal) statt. Eintritt kostenlos. Eine Anmeldung ist erforderlich via [info@parkresort.ch](mailto:info@parkresort.ch) oder unter Tel. 061 836 66 11.

Anmeldung zur Therapie per Tel. 061 836 67 10.

Weitere Informationen unter [www.salina-reha.ch/physiotherapie](http://www.salina-reha.ch/physiotherapie)



**Y. Reimann:** Nein. Es ist natürlich so, dass ein Muskel, der nicht regelmässig trainiert wird, schrumpft. Je früher wir diesem Prozess entgegenwirken, desto besser ist die Ausgangslage. Jedoch kann auch bei einem Einstieg im fortgeschrittenen Alter durch regelmässiges Training der Muskelabbau noch verlangsamt werden. Somit ist es nie zu spät, aktiv an der eigenen Gesundheit zu arbeiten.