

ICH WILL'S
ICH KANN'S
ICH TU'S MIT



OSTEOPOROSE PROPHYLAXE

Ein Programm für Menschen, dessen Risiko von Knochenschwund durch verschiedene Faktoren erhöht ist.

Wohl dosiert und gezielt – das ist entscheidend für ein Bewegungsprogramm in der Osteoporose-Prophylaxe. Spezielle Übungen tragen zur Wiederherstellung Ihrer Mobilität und zur Kräftigung von Knochen und Gelenken bei. Gleichzeitig verbessern Sie Ihre Körperhaltung und Körperbeherrschung. Ihre Koordination und Reaktion wird zusätzlich geschult.

Gymnastik und Bewegung festigt und trainiert nicht nur die Muskulatur sondern auch die Knochenstruktur. Eine Kalzium- und Vitamin D reiche Ernährung und regelmäßige körperliche Aktivität haben somit eine wichtige vorbeugende Funktion. Wer in der Jugend ein kräftiges Knochengerüst durch Sport und gesunde Ernährung aufgebaut hat, hat im Alter ein deutlich geringeres Osteoporose-Risiko. Von Bedeutung für die Entstehung einer Osteoporose können außerdem eine Milchzuckerunverträglichkeit und chronische Verdauungsstörungen bzw. Darmerkrankungen sein.

Während den Übungen, mit dem Schwerpunkt der Osteoporoseprophylaxe, benutzen wir Elemente aus der Rückenschule, Sturzprophylaxe und zusätzlich aktive Gymnastikübungen.

Mit gymnastischen Übungen, in einer Gruppe von Gleichgesinnten, begleiten Sie die Physiotherapeuten zu einem stabilen Bewegungsapparat.

Die Zielgruppe sind Menschen mit

- **Osteoporose in der Familie**
- **Entfernung der Eierstöcke**
- **Längerfristige Anwendung von cortisonhaltigen Medikamenten**
- **Chronisch geringe Kalziumzufuhr z.B. auf Grund von Magen-Darm-Erkrankungen**
- **Untergewicht**
- **Bewegungsmangel**
- **Rauchen**
- **Fortgeschrittenes Alter**

Wir garantieren einen positiven Einfluss auf Knochenfestigkeit und Knochendichte.

Ihre Simone Böser,
Christian T. Hansen und Team

SeiDON