



Liebe Deine Knochen - Lebenslange Bewegung fördert die Knochengesundheit

Von *KURATORIUM*

Erstellt am 24 Feb 2012 - 10:03

Zu diesem Ergebnis kommt eine Studie mit 16 gleichgeschlechtlichen Zwillingspaaren (7 eineiige und 9 zweieiige Paare) im Alter von 50 bis 74 Jahren. Die lebenslang aktiveren Zwillingspartner haben deutlich bessere Knochenparameter als ihre inaktiven Co-Zwillinge. Lebenslange Bewegungsaktivitäten spielen eine wichtige ursächliche Rolle für die Knochengesundheit und zur Vermeidung von Osteoporose bedingten Frakturen.

„Die Kombination aus einem aktiven Leben, einer kalziumreichen Ernährung und der Sicherstellung, nicht unter einem Vitamin D – Mangel zu leiden, eröffnet großartige Möglichkeiten, um die Gesundheit von Knochen und Muskeln zu verbessern und das Risiko für Osteoporose zu reduzieren“ sagt Prof. Cyrus Cooper, Vorsitzender des wissenschaftlichen Beirats zur neuen Kampagne der International Osteoporosis Foundation (IOF).

Das Kuratorium Knochengesundheit e.V. unterstützt die IOF-Kampagne und ruft mit seiner Kampagne „Schritt für Schritt knochenfit“ auf zu täglichen Bewegungspausen. Bereits wenige Übungen täglich verbessern die Fitness, stärken Muskeln und Knochen, fördern das Gleichgewicht und machen Lust auf mehr. Das neue Bewegungsquartett präsentiert 96 Übungskarten zu den Themen Alltagskompetenz, Ausdauer, Balance, Mobilisation und Muskeltraining in der praktischen Sammelbox. Abbildungen und Bewegungsbeschreibungen ermöglichen Neueinsteigern einen schnellen Übungserfolg.

„Schritt für Schritt knochenfit“ – das Bewegungsquartett als ideales Geschenk für mehr Lebensqualität. Das Bewegungsquartett kann zum Preis von 12,95 Euro, zuzüglich Portokosten in Höhe von 2,20 Euro bestellt werden beim Kuratorium Knochengesundheit e.V. von Montags bis Freitags von 8.30 bis 12.30 Uhr unter der Telefon-Nummer: 07261 – 9217 0 oder per Mail unter: info@osteoporose.org [1]

Das Kuratorium Knochengesundheit e.V. ist die älteste gemeinnützige bundesdeutsche Organisation, die sich um die Knochengesundheit und das Krankheitsbild Osteoporose kümmert. Seit seiner Gründung im Jahre 1986 engagiert sich das Kuratorium Knochengesundheit e.V. um die Prävention, Therapie und Rehabilitation weit über die Osteoporose hinaus für alle Probleme der Knochengesundheit. Seit 25 Jahren sind wir Anlaufstelle für Betroffene und Interessierte und kümmern uns unter dem Motto „Ein Herz für Patienten“ darum, aktuelle wissenschaftliche und medizinische Erkenntnisse in patientengerechter Sprache in Flyern, Broschüren und der Zeitschrift MobilesLEBEN einem breiten Publikum vorzustellen.

Weitere Informationen über das Kuratorium Knochengesundheit finden Sie unter : www.osteoporose.org [2]

Ansprechpartner bei Fragen:

Dr. Jochen Werle

Kuratorium Knochengesundheit e.V.

Leipziger Straße 6, 74889 Sinsheim

Tel.: 07261/9217-20

E-mail: Jochen.Werle@osteoporose.org [3]



- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 06:49): <http://www.medkom24.eu/node/15837>

Links:

[1] <mailto:info@osteoporose.org>

[2] <http://www.osteoporose.org>

[3] <mailto:Jochen.Werle@osteoporose.org>