



## **BGM– Newsletter: Herbst 2016**

### **Osteoporose – Der Dieb auf leisen Sohlen**

Wussten Sie, dass Osteoporose – auch bekannt als Knochenschwund – eine der häufigsten Erkrankungen weltweit ist? Allein in Deutschland gibt es 8 Millionen Betroffene, d.h. jede 4. Person über 50 Jahren erkrankt an Osteoporose (1). Bei dieser chronischen Skeletterkrankung wird Knochengewebe vermehrt abgebaut und somit entstehen Veränderungen im Feinaufbau des Knochens. Daraus folgt, dass die Knochen porös werden, Festigkeit sowie Stabilität verlieren und bereits bei gewöhnlichen Belastungen oder leichten Stürzen brechen können.

Problematisch ist, dass Osteoporose meist sehr spät erkannt wird, da die Krankheit zunächst völlig symptomlos verläuft. Erst im fortgeschrittenen Krankheitsstadium treten Symptome wie Frakturen (häufig am Oberschenkelhals, Handgelenk oder Wirbelkörper), Rückenschmerzen oder Größenverlust auf. Bei Risikofaktoren (z.B. familiärer Belastung, lange Medikamenteneinnahme z.B. Kortison) und klinischem Verdacht (auffällige Röntgenbefunde, plötzlich auftretende Schmerzen) kann jedoch eine Knochendichtemessung erfolgen, wodurch eine Osteoporose erkannt werden kann.

Allgemein unterscheidet man zwischen der primären und der sekundären Osteoporose. Auslöser der primären Form ist der natürliche Alterungsprozess. Beispielsweise besteht bei Frauen nach den Wechseljahren ein erhöhtes Risiko zu erkranken, da Östrogene fehlen, die für die Kalziumeinlagerung in den Knoche zuständig sind. Ursache für die sekundäre Osteoporose sind Grunderkrankungen, wie zum Beispiel eine Schilddrüsenüberfunktion, Darmerkrankungen oder langfristige Medikamenteneinnahme (2).

Beachtet man jedoch kleine Tipps und Ratschläge, kann man Osteoporose vorbeugen. Beispielsweise ist es wichtig, dass eine ausreichende Kalziumversorgung gewährleistet ist, da dieser lebenswichtige Mineralstoff zentraler Baustein für unsere Knochen ist. Calcium ist enthalten in Milch, Käse, Joghurt, grünem Gemüse und Kräutern (3). Im gleichen Zug sollte man versuchen sogenannte "Kalzium-Räuber" zu vermeiden. Salz, Koffein, Wurst und Fleisch sollten nur sparsam konsumiert werden, da Inhaltsstoffe in diesen Lebensmitteln die Kalzium Aufnahme hemmen können.

Auch fördert das Vitamin D die Aufnahme von Kalzium aus dem Magen-Darm-Trakt und unterstützt die Knochenhärtung. Dieses Vitamin ist in nur wenigen Lebensmitteln enthalten, wird jedoch auch körpereigen gebildet, wenn ausreichend Sonne auf die Haut einwirkt. Deshalb ist es sinnvoll sich regelmäßig im Freien aufzuhalten, um so Sonne zu "tanken" und die Vitamin D Produktion zu fördern (s. Newsletter vom Herbst 2014). Zudem sollte Rauchen und Alkoholkonsum vermieden werden, da sich diese Genussmittel kontraproduktiv auf die Knochendichte und die Knochenbildung auswirken.

Ein weiterer Tipp lautet: Regelmäßige Bewegung! Bereits 30 Minuten täglich können dabei helfen, stabile Knochen aufzubauen. Durch mechanische Reize wird der Knochenstoffwechsel angeregt und auf diese Weise wird der Knochen gekräftigt und widerstandfähiger. Besonders effektiv sind auch Zug- und Druckbelastungen und ein Wechsel aus Be- und Entlastung (3).

Informationen zu aktuellen Kursangeboten und Sportaktivitäten finden Sie auf den Seiten des BGM und Hochschulsports der Universität Ulm.

Literatur:

- (1) Bartl, Reiner. Osteoporose: Prävention, Diagnostik, Therapie. 4. Auflage. Stuttgart: Georg Thieme Verlag KG, 2011, S. 1
- (2) DocCheck Flexikon (2016). Osteoporose. Verfügbar unter: <http://flexikon.doccheck.com/de/Osteoporose>  
Letzter Aufruf am 13.09.16
- (3) Osteoporose.behandeln.de (2016). Tipps bei Osteoporose. Verfügbar unter: <http://osteoporose.behandeln.de/tipps-bei-osteoporose.html>  
Letzter Aufruf am 13.09.16

### **Neue Kursangebote**

Wir laden Sie herzlich zu neuen Kursangeboten im Projekt „Der Eselsberg bewegt sich“ ein. Bei diesen Kursen sind noch freie Plätze vorhanden.

#### **Pilates**

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining, das auf den Beckenboden sowie auf die Bauch- und Rückenmuskulatur spezialisiert ist und eine bewusste Atmung fördert. Es werden vor allem die kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen.

Der Kurs findet am Montag 26.09., 26.09., 10.10., 17.10., 24.10. und 31.10. jeweils von 12.00 bis 12.45 Uhr statt.

**Kursleiterin:** Sabine Bulling, moments Erbach

**Veranstaltungsort:** Gymnastikraum

Die Teilnehmergebühr beläuft sich auf 15 Euro für 5 Einheiten, die übrigen Kosten übernimmt das Projekt. Die Kurszeit wird NICHT als Arbeitszeit angerechnet.

#### **Entspannung mit Düften**

Um dem Alltag ein kurzes Weilchen zu entfliehen, entführen wir Sie in das Land wo die Zitronen blühen oder in andere Orte Ihrer Fantasie. Die Fantastereien werden durch spezielle und wohltuende Düfte begleitet.

Der Kurs findet am 29.09., 06.10., 13.10., 20.10. und 27.10. jeweils von 12.45-13.30 Uhr statt.

**Veranstaltungsort:** Gymnastikraum

**Kursleiterin:** Carmen Kreiser, Dipl. Biologin

Bitte bringen Sie eine Decke und ggf. ein kleines Kissen mit.  
Die Teilnehmergebühr beläuft sich auf 15 Euro für 5 Einheiten, die übrigen Kosten übernimmt das Projekt. Die Kurszeit wird NICHT als Arbeitszeit angerechnet.

### **Kurs Slackline**

Die Slackline ist ein Gurt-/Schlauchband, das meist zwischen Bäumen gespannt wird. Sie fordert und fördert Balance, Koordination sowie Konzentration und hilft dabei nebenbei noch, die aufrechte und gesunde Haltung im Alltag zu stärken. Grundlegende Bewegungsabläufe lassen sich leicht von allen Altersklassen erlernen.

Der Kurs findet am Donnerstag 6.10., 13.10., 20.10., 27.10. und 03.11. 2016 jeweils von 12.00 bis 13.15 Uhr statt.

**Kursleiter:** Tim Werner, Universität Ulm

**Treffpunkt:** Bushaltestelle Uni Süd

Die Teilnehmergebühr beläuft sich auf 18 Euro für 5 Einheiten, die übrigen Kosten übernimmt das Projekt. Die Kurszeit wird NICHT als Arbeitszeit angerechnet.

### **Autogenes Training**

Das Autogene Training ist eine bewusste Herbeiführung eines Entspannungszustandes. Dabei nimmt der Übende die Abnahme der Muskelspannung (Tonus) als Schwere-Erlebnis und die vermehrte Durchblutung der Haut hervorgerufen durch Weitstellung der Blutgefäße, als Wärmeerlebnis wahr. Die einmal erlernte und automatisierte Entspannungstechnik baut Stress ab und führt zur Verbesserung der Lebensqualität. Autogenes Training ist eine wissenschaftlich anerkannte Stressbewältigungsmethode.

Der Kurs findet am Mittwoch 2.11., 9.11., 16.11., 23.11., 30.11., 7.12., 14.12. und 21.12. jeweils von 12.45-13.30 Uhr statt.

**Veranstaltungsort:** Gymnastikraum

**Kursleiterin:** Georgine Steininger-Scherb

### **Pilates**

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining, das auf den Beckenboden sowie auf die Bauch- und Rückenmuskulatur spezialisiert ist und eine bewusste Atmung fördert. Es werden vor allem die kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen.

Der Kurs findet am Montag 07.11., 14.11., 21.11., 28.11., 05.12. und 12.12. jeweils von 12.00 bis 12.45 Uhr statt.

**Kursleiterin:** Sabine Bulling, moments Erbach

**Veranstaltungsort:** Gymnastikraum

Die Teilnehmergebühr beläuft sich auf 18 Euro für 6 Einheiten, die übrigen Kosten übernimmt das Projekt. Die Kurszeit wird NICHT als Arbeitszeit angerechnet.

Die Teilnehmergebühr beläuft sich auf 24 Euro, die übrigen Kosten übernimmt das Projekt. Die Kurszeit wird NICHT als Arbeitszeit angerechnet.

### **Ballooning**

Ballooning ist eine neue Bewegungstherapie für Gelenke und Muskeln. Sie wurde speziell zur Förderung der Beweglichkeit entwickelt und ist besonders gelenkschonend. Im Mittelpunkt des Trainings steht die Resonanzbewegung „Mitschwingen“. Der erste Schritt für aktiven Gelenkschutz ist Bewegung. Die Kräftigung der Tiefenmuskulatur des Bewegungsapparates entlastet die Gelenke und kann die Schmerzneigung hemmen.

Der Kurs findet am Montag 07.11., 14.11., 21.11., 28.11., 05.12. und 12.12. jeweils von 12.45 bis 13.30 Uhr statt.

**Kursleiterin:** Sabine Bulling, moments Erbach

**Veranstaltungsort:** Gymnastikraum

Die Teilnehmergebühr beläuft sich auf 18 Euro für 6 Einheiten, die übrigen Kosten übernimmt das Projekt. Die Kurszeit wird NICHT als Arbeitszeit angerechnet.

Wenn Sie an einem dieser Kurse teilnehmen möchten, so melden Sie sich bitte unter Angabe des Kurses unter folgender Email Adresse an: [bgm@uni-ulm.de](mailto:bgm@uni-ulm.de)

Wir wünschen Ihnen einen schönen und aktiven Herbst!

Ihr „Der Eselsberg bewegt sich“ Team