



Pressemitteilung:

Lebenslange Bewegung stärkt den Knochen

Zu diesem Ergebnis kommt eine aktuelle Studie¹ 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.

Das Kuratorium Knochengesundheit e.V. 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. Ab 2010 werden in der Zeitschrift „MobilesLEBEN“ in jeder Ausgabe vier neue Übungen zum Sammeln vorgestellt.

„Schritt für Schritt knochenfit“ – 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 Telefonnummer: 07261 – 9217 0 oder per Mail unter: info@osteoporose.org

1389 Zeichen (mit Leerzeichen)

Hintergrund-Information:

Das Kuratorium Knochengesundheit e. V. ist die älteste auf dem Gebiet der Osteoporose aktiv tätige Organisation in Deutschland. Seit seiner Gründung im Jahre 1986 engagiert es sich unter dem Motto „Ein Herz für Patienten“ um die Prävention, Therapie und Rehabilitation der Osteoporose. Es hat sich zum Ziel gesetzt, Patienten zu informieren und einer besseren und medizinisch adäquaten Behandlung zuzuführen und den volkswirtschaftlichen Wert sowie das Image der Selbsthilfebewegung zu stärken.

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

Über die Zusendung eines Belegexemplares an die oben genannte Anschrift würden wir uns freuen.

¹ Ma, H., Leskinen, T., Alen, M., Cheng, S., Sipila, S., Heinonen, A., Kaprio, J., Suominen, H. & Kujala, U.M. (2009). Long-term leisure time physical activity and properties of bone: A twin study. *Journal of Bone Mineral Research* 24, 1427-1433.