



Pressemitteilung

**Bewegungsprogramm OsteoFit – 10 Diamanten für die Knochengesundheit  
Knochengesunde Bewegung für die Wirbelsäule und den Rücken**

Körperliche Aktivität ist der Baumeister des Knochens. Denn der Knochen lebt: Innerhalb des Knochens finden ständig Umbauprozesse statt. Der wesentliche Reiz für den Knochen ist die Kraft, die durch Muskelbewegungen auf den Knochen übertragen wird. Die Knochenfestigkeit passt sich dadurch den Anforderungen im Alltag, im Beruf, in der Freizeit und im Sport an. Inaktivität unterstützt den Knochenabbau. Die Festigkeit und Belastbarkeit eines jeden Knochens ist abhängig vom Trainingszustand der ihn umgebenden Muskeln.

„Die Kombination aus aktivem 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 und Frakturen zu reduzieren“ sagt Prof. Dr. Cyrus Cooper, Vorsitzender des Wissenschaftlichen Beirats der Internationalen Osteoporose-Stiftung (IOF). Er eröffnete damit die Kampagne „Liebe Deine Knochen“ zum diesjährigen Welt-Osteoporose-Tag 2011.

OsteoFit ist ein Programm mit zehn Übungen für die tägliche Knochengesundheit: Bewegung für die Wirbelsäule (OsteoFlex) und Muskeltraining für den Rücken (OsteoPower).

Das Bewegungsprogramm kann gegen Briefmarken im Wert von 2,50 Euro zzgl. eines mit 0,90 Euro frankierten Rückumschlages bestellt werden beim

Kuratorium Knochengesundheit e.V.  
Stichwort: „OsteoFit“  
Leipziger Str. 6  
74889 Sinsheim

---

Das Kuratorium Knochengesundheit e.V. feiert in diesem Jahr sein 25-jähriges Jubiläum und ist somit 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](http://www.osteoporose.org)

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](mailto:Jochen.Werle@osteoporose.org)

Um Zusendung eines Belegexemplar an die obengenannte Adresse wird gebeten.