

Autoren: Christian Koutny & Samuel Kochenburger

OSTEOPOROSE SPORT

Sport und Bewegung für
mehr Stabilität und Sicherheit



Osteoporose
Selbsthilfegruppen
Dachverband e.V.



Warum ist körperliche Aktivität so wichtig?

Bewegung hilft, den Knochenstoffwechsel zu aktivieren, Muskeln zu erhalten und das Gleichgewicht zu verbessern. Sie wirkt der Osteoporose entgegen und unterstützt die Selbstständigkeit im Alltag.

Was sollten Sie bei Sport unbedingt beachten?

Nicht jede Sportart ist geeignet. Entscheidend ist ein sicheres, individuell angepasstes Training, das gezielt auf Ihre körperlichen Voraussetzungen eingeht. Bei erhöhtem Frakturrisiko sollten vor allem ruckartige Bewegungen, schweres Heben aus dem Rundrücken sowie übermäßige Rotationsbewegungen (z.B. Golfschwung) vermieden werden. Auch Stauchbelastungen der Wirbelsäule – etwa durch Springen auf hartem Untergrund – sind risikobehaftet. Klassische Sit-ups gelten ebenfalls als ungünstig, da sie die Wirbelkörper hohen Scher- und Kompressionskräften aussetzen.

Zu bevorzugen sind kontrollierte, funktionelle Bewegungsformen. Neben der Verbesserung von Gleichgewicht und Körperwahrnehmung ist auch dosiertes Krafttraining sinnvoll – insbesondere zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur sowie der oberen und unteren Extremitäten. Dieses sollte idealerweise unter professioneller Anleitung erfolgen.

Auch alltägliche Bewegungen wie Gehen oder Treppensteigen sind sinnvoll, weil sie dem Knochen wichtige Reize geben.

Wer sich mit Osteoporose sportlich betätigen möchte, sollte jedoch einige grundsätzliche Dinge beachten:

Falsch	Richtig
 Wirbelsäule unter Last einrunden	 Moderates Krafttraining für den ganzen Körper
 Übermäßige Rotation der Wirbelsäule	 Statische Kräftigungsübungen für den Rumpf
 Sprünge mit sehr starkem Aufprall und ruckartige Bewegung	 Kontrollierte Stoßbewegungen je nach Frakturrisiko
 Heben mit Rundrücken	 Gleichgewichts- und Koordinations-training

Individuell anpassen statt überfordern

Menschen mit Osteoporose bringen unterschiedliche Voraussetzungen mit. Während einige schmerzfrei und körperlich aktiv sind, leiden andere bereits unter Schmerzen, Gangunsicherheit oder bereits erlittenen Frakturen.

Für manche kann selbst leichtes Krafttraining bereits eine spürbare Überlastung darstellen, während andere mit gezielten Trainingsreizen ihre Knochengesundheit aktiv fördern können.

Eine individuelle Anpassung des Bewegungsprogramms hilft, Überforderung und Verletzungen zu vermeiden. Sowohl die Übungsauswahl als auch wichtige Parameter wie Trainingshäufigkeit, Belastungsintensität und Betreuungsbedarf sollten daher immer auf die persönlichen Fähigkeiten und den Gesundheitszustand abgestimmt sein.

Trainingsziele bei Osteoporose

Ein gutes Bewegungsprogramm bei Osteoporose verfolgt vier zentrale Ziele:

- den Knochenstoffwechsel anregen
- das Sturzrisiko senken
- die Beweglichkeit erhalten
- Freude an regelmäßiger Bewegung fördern

Welche Schwerpunkte im Vordergrund stehen, hängt vom individuellen Gesundheitszustand ab – und kann sich im Laufe der Zeit verändern.

Krafttraining

Besonders Krafttraining wirkt sich positiv auf den Knochenstoffwechsel aus. Durch gezielte Belastungsreize wird der Knochen angeregt, sich zu stabilisieren – auch im höheren Alter.

Sturzprophylaxe

Stürze gehören zu den häufigsten Ursachen für Knochenbrüche bei Osteoporose. Gezieltes Training hilft das Sturzrisiko deutlich zu senken – etwa durch den Aufbau von Muskelkraft, die Schulung sicherer Bewegungsmuster und die Förderung des Gleichgewichts.

Beweglichkeit und Alltagstauglichkeit

Viele Patienten mit Osteoporose entwickeln Fehlhaltungen, wodurch alltägliche Bewegungen wie Bücken, Drehen, Aufstehen oder Tragen zunehmend erschwert werden. Langfristig können chronische Schmerzen entstehen was die Mobilität weiter einschränkt.

Ein gezieltes Bewegungsprogramm sollte daher auch:

- die Beweglichkeit erhalten oder verbessern
- die korrekte Haltung schulen
- alltägliche Bewegungsmuster trainieren (funktionelles Training)

Dieser Aspekt wird oft vernachlässigt, ist aber zentral für ein aktives Leben mit Osteoporose.

Freude an Bewegung fördern

Bewegung soll nicht nur nützlich sein – sie darf auch gut tun. Viele Menschen erleben beim Gehen, Tanzen, Radfahren oder leichten Ausdauerformen wieder mehr Leichtigkeit und Vertrauen in den eigenen Körper.

Auch kleine Fortschritte im Alltag, wie sicheres Aufstehen oder beschwerdefreies Tragen, können das Wohlbefinden steigern. Wer Bewegung als Teil des Lebens schätzen lernt, bleibt langfristig aktiver – ganz unabhängig von Leistung oder Vorgaben.

Osteoporose

Funktionstraining

Funktionstraining ist eine speziell auf Osteoporose abgestimmte Form der Gymnastik. Ziel ist es, die Beweglichkeit, Muskelkraft und Körperwahrnehmung zu erhalten oder zu verbessern – und so dem Fortschreiten der Erkrankung entgegenzuwirken. Auch Schmerzen können durch gezielte Bewegung gelindert werden.

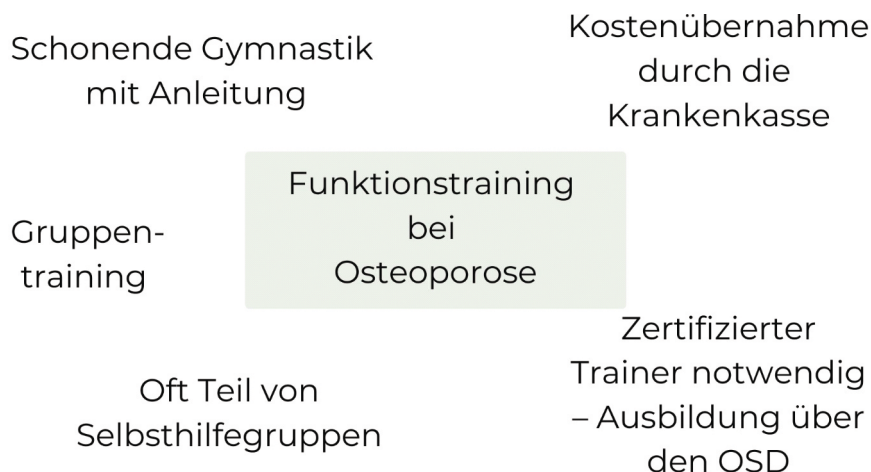
Das Training wird in Gruppen unter fachlicher Anleitung durchgeführt. Es orientiert sich an den Prinzipien der Krankengymnastik und ist auf die typischen Einschränkungen bei Osteoporose abgestimmt – z.B. durch schonende Kräftigungsübungen, Haltungsrbeit, Koordinationstraining und funktionelle Bewegungsabläufe.

Funktionstraining kann insbesondere dann ein guter Einstieg sein, wenn bisher wenig Bewegungserfahrung besteht oder kein Zugang zu einem geeigneten Fitnessstudio mit geschultem Fachpersonal möglich ist.

Es ersetzt jedoch kein gezieltes Krafttraining an Geräten – insbesondere dann, wenn die Muskulatur gezielt aufgebaut oder der Knochenstoffwechsel intensiver angeregt werden soll.

Funktionstraining kann von jedem Arzt verordnet werden – in der Regel mit dem Formular Muster 56. Die Krankenkassen übernehmen die Kosten für ein bis zwei Übungseinheiten pro Woche über einen

Zeitraum von meist 12 bis 24 Monaten. Eine Verlängerung ist bei medizinischer Notwendigkeit möglich. Für Versicherte ist das Training in der Regel kostenlos und mit keinem Mitgliedsbeitrag verbunden.



Unterschied zu Rehasport

Funktionstraining und Rehabilitationssport werden oft verwechselt. Beide finden in Gruppen statt und können vom Arzt verordnet werden. Der wichtigste Unterschied liegt im Ansatz:

- Rehabilitationssport ist eher sportlich orientiert und zielt auf allgemeine Fitness, Ausdauer und soziale Teilhabe – z. B. nach einer Reha.
- Funktionstraining dagegen ist stärker krankheitsbezogen. Es gleicht eher einer Bewegungstherapie und basiert auf physiotherapeutischen Methoden. Bei Osteoporose steht der Erhalt der Knochenfunktion und die Vermeidung von Folgeproblemen im Mittelpunkt.

Training gezielt beginnen und schrittweise steigern

Sport kann bei Osteoporose eine wirkungsvolle Therapie sein – wenn er richtig ausgeführt wird. Falsch eingesetzt kann Bewegung aber auch zur Überlastung oder sogar zu Verletzungen führen.

Deshalb gilt: Der Einstieg sollte gut überlegt sein. Für manche ist schon regelmäßiges Spaziergehen oder sanfte Gymnastik ein erster Schritt, andere können gezielter mit Krafttraining arbeiten.

Wichtig ist, langfristig die Belastung zu steigern, um den Knochenstoffwechsel anzuregen und die Muskulatur zu stärken. Das große Ziel ist, den Körper an sinnvolle Reize zu gewöhnen – angepasst an den individuellen Gesundheitszustand, die persönliche Fitness und die Krankheitsgeschichte.

Im besten Fall erfolgt der Trainingsstart nach sportmedizinischer Beratung oder unter fachlicher Anleitung – damit Bewegung zur sicheren und wirksamen Begleitung Ihrer Osteoporose-Therapie wird.

Tipp für Sportfachkräfte: Tipp für Sportfachkräfte: Sie arbeiten im Bereich Bewegung, Sport oder Therapie und möchten gezielt Menschen mit Osteoporose betreuen? Die Fortbildung „Sport und Krafttraining bei Osteoporose“ der Deutschen Osteoporose Akademie (DOA) vermittelt Ihnen alle relevanten Grundlagen: Von Krankheitsbild und Risikofaktoren über Trainingsprinzipien bis hin zur praktischen Übungsauswahl. Die Inhalte sind wissenschaftlich fundiert, praxisnah aufbereitet und speziell auf Fachkräfte zugeschnitten, die sicher und wirksam mit Betroffenen arbeiten möchten – im Einzel- oder Gruppentraining.



Dieser Flyer wurde mit Fachwissen und Erfahrung vom
OSD e. V. <https://www.osd-ev.org/> und der DOA
<https://osteoporose-akademie.de/> für Sie erstellt.

Mitgewirkt haben unter anderem:



CHRISTIAN KOUTNY

(M.Sc. Nutrition & Biomedicine,
Dozent, Neuro-Athletik Trainer)



SAMUEL KOCHENBURGER

(Vize-Präsident des OSD e.V.,
Ernährungsmediziner und Autor)



Osteoporose
Selbsthilfegruppen
Dachverband e.V.

