



## MEDIENMITTEILUNG

### **Neues Faltblatt: Aktiv gegen Osteoporose**

Die Rheumaliga Schweiz empfiehlt Menschen mit Osteoporose stärkere Trainingsreize.

Zürich, 3. Februar 2025

**Die Rheumaliga Schweiz empfiehlt Menschen mit Osteoporose stärkere Trainingsreize. Sie bringt dazu das Faltblatt «Aktiv gegen Osteoporose» in einer überarbeiteten Fassung heraus. Das darin enthaltene Übungsprogramm legt den Fokus auf die Wirksamkeit und die Sicherheit des Trainings.**

Die Rheumaliga Schweiz empfiehlt Menschen mit Osteoporose Übungen zur guten Körperhaltung, zur muskulären Ausdauer, zur Stärkung der Koordination, aber auch und insbesondere Kraftübungen. «Kraft ist das wichtigste Element eines Trainings bei Osteoporose», betont Stefanie Wipf. «Und dabei ist es wesentlich, das Krafttraining hoch genug zu dosieren.»

Stefanie Wipf ist Physiotherapeutin und Co-Leiterin des Bereichs Dienstleistungen der Rheumaliga Schweiz. Sie rät Osteoporose-Betroffenen dazu, bei Kraftübungen bis zur Grenze der muskulären Ermüdung zu gehen. Das bedeutet, entweder mit so viel Gewicht zu trainieren oder eine Übung so häufig zu wiederholen, dass das Training als anstrengend empfunden wird. Auch die Gleichgewichtsübungen sind so intensiv auszuführen, dass sie gerade noch als machbar empfunden werden.

#### **Wie trainiert man sicher bei einer Osteoporose?**

«Der Nutzen des intensiven Trainings ist grösser als das Risiko, sich zu verletzen», so Stefanie Wipf. Als sicher gelten unter anderem Springen, Hüpfen, Stampfen, Tanzen und Joggen.

Das Wissen oder auch die Vermutung, eine Osteoporose zu haben, kann Betroffene verunsichern. Die moderne Forschung gibt aber weitgehend Entwarnung in Sachen Training. So wird nur Menschen, die schon Wirbelbrüche oder andere Knochenbrüche erlitten haben, zum Training unter Begleitung einer erfahrenen Fachperson geraten. Dies betrifft insbesondere Übungen und Aktivitäten, die den Bewegungsapparat erschüttern.

Für Betroffene, die gern in einer Gruppe trainieren, steht der zertifizierte Osteogym-Kurs der Rheumaliga zur Verfügung. Für ein selbständiges Training zu Hause gibt es jetzt das neue Faltblatt «Aktiv gegen Osteoporose».

#### **Neues Faltblatt: Aktiv gegen Osteoporose**

Die Rheumaliga Schweiz hat aufgrund der aktuellen Studien ihr Faltblatt «Aktiv gegen





Osteoporose» überarbeitet. Das Training für zu Hause umfasst zehn Übungen und lässt sich als Poster aufhängen – so hat man alle Übungen gut im Blick.

Das Übungsprogramm wendet sich an Frauen und Männer, die entweder schon wissen, dass sie eine Osteoporose oder eine Osteopenie (Vorstufe der Osteoporose) haben, oder die diesen Skeletterkrankungen präventiv entgegenwirken wollen.



Das Faltblatt ist im [Webshop](#) der Rheumaliga Schweiz in den Sprachen Deutsch, Französisch und Italienisch kostenlos zu bestellen. Weitere Angebote für Menschen mit Osteoporose sind:

- [Podcast-Episode «Gut leben mit Osteoporose»](#)
- [Blogbeiträge auf der Website](#)
- [Telefonische Beratungen durch Fachpersonen](#)
- [Ernährungsberatung](#)
- [Psychologische Beratung](#)

### Weitere Auskünfte

Tina Spichtig, Public Relations und Medien, Tel. 044 487 40 66, [t.spichtig@rheumaliga.ch](mailto:t.spichtig@rheumaliga.ch)

---

Die **Rheumaliga Schweiz** ist das nationale Kompetenzzentrum für Rheuma. Sie ist die Dachorganisation von 17 kantonalen bzw. regionalen Rheumaligen und sechs nationalen Patientenorganisationen. Sie ist erste Anlaufstelle für Betroffene, bietet niederschwellige Beratungen an und gilt als vielseitige Fortbildungsstätte für Rheuma-Fachpersonen (Ärzt\*innen, Apotheker\*innen, Pflegefachpersonen, Physiotherapeut\*innen, Ergotherapeut\*innen, Medizinische Praxisassistent\*innen). Sie ist ausserdem Trägerin von innovativen Versorgungsprojekten, beispielsweise in der Prävention und in der Grundversorgung. Die Rheumaliga Schweiz wurde 1958 gegründet, finanziert sich vorwiegend durch Spenden und trägt das ZEWO-Gütesiegel für gemeinnützige Organisationen.

**Rheuma** umfasst 200 unterschiedliche Erkrankungen des Bewegungsapparates, also der Muskeln, Sehnen, Gelenke, Knochen oder des Bindegewebes. Betroffene leiden häufig an starken Schmerzen und Bewegungseinschränkungen – auch Organe können involviert sein. In der Schweiz leben rund 2 Millionen Menschen mit Rheuma. Bereits Kinder und Jugendliche können betroffen sein: 1 von 1000 Kindern leidet an einer rheumatischen Erkrankung.