

Autor: SWP | 29.12.2010

## **Osteoporose und Demenz sind häufig ursächlich dafür, dass im Alter Leistungsfähigkeit und Lebensqualität eingeschränkt sind.**

Demenz erhöht deutlich das Sturz- und Frakturrisiko, so dass die Auswirkungen einer bestehenden Osteoporose noch stärker zum Tragen kommen. Zuckerkrankheit und Herzerkrankungen tun ihr Übriges, um die Lebensqualität zu senken. Diese Krankheitsgruppen zusammen übertreffen bei weitem die Häufigkeit von Krebserkrankungen und sind somit für eine Minderung der Lebensqualität von ausschlaggebender Bedeutung.

Aus der Sportmedizin ist bekannt, dass auch im höheren Alter durch ausreichendes Training noch eine Verbesserung der muskulären Leistungsfähigkeit erreicht werden kann. Durch spezielle Gymnastik zur Osteoporoseprophylaxe ist die Anregung der Knochenregeneration möglich. Des Weiteren lässt sich eine Sturzprophylaxe durch eine Kräftigung der Rumpf- und Hüftmuskulatur sowie den Erhalt der Bewegungsfähigkeit erreichen. Ab einem gewissen Alter ist deshalb eine Osteoporosedagnostik - Sturz- und Frakturrisiko sowie DXA-Knochendichtemessung - zu empfehlen. Mit diesem Ergebnis kann dann falls nötig eine medikamentöse Behandlung korrekt eingeleitet werden. Eine Untersuchung der Sportmedizin in Heidelberg an einem geriatrischen Zentrum zeigte, dass sich selbst bei demenzkranken älteren Mitbürgern, die im Durchschnitt 82 Jahre alt waren, eine deutliche Besserung der Leistungsfähigkeit und damit der Lebensqualität erreichen lässt. Dies gilt umso mehr für gesunde Menschen. Deshalb ist es eine große Herausforderung, ältere Menschen für ein entsprechendes Gesundheitstraining zu gewinnen. Anzustrebendes Ziel sollte es sein, in relativ jungen Jahren ein entsprechendes Übungsprogramm einzuüben, um von vorne herein eine Minderung seiner muskulären Leistungsfähigkeit zu verhindern.