




## Bewegen und aktiv bleiben

Regelmässige Bewegung fördert die Knochengesundheit, indem sie den Knochenaufbau stimuliert. Sport und Krafttraining stärken die Muskeln, verbessern Beweglichkeit und Gleichgewicht und verringern so die Sturzgefahr. Menschen mit starker Muskulatur stürzen seltener und erleiden weniger Brüche. Besonders effektiv sind Belastungsübungen mit dem eigenen Körpergewicht.

Bei bestehender Osteoporose sollten geeignete Sportarten mit einer Ärztin oder einem Physiotherapeuten besprochen werden.



Bewegungsempfehlungen für die Schweizer Bevölkerung, die vom Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz [hepa.ch](https://hepa.ch) herausgegeben werden, finden Sie auf der Webseite [hepa.admin.ch/de/bewegungsempfehlungen](https://hepa.admin.ch/de/bewegungsempfehlungen).

Auch wenn Bewegung und Training für gesunde, starke Knochen unentbehrlich sind, sollte ein Faktor dabei nicht vergessen gehen: Spass haben! Probieren Sie deshalb verschiedene Bewegungs- und Sportangebote aus.

---

### Bewegung in jedem Alter



Schon in der Kindheit hilft regelmässige Bewegung dabei, eine hohe Knochendichte aufzubauen.



Erwachsene profitieren von einem langsameren Knochenabbau und einer erhöhten Muskelmasse, was das Risiko für Knochenbrüche verringert.



Ein Hauptrisikofaktor für Brüche sind Stürze, wobei ältere Personen öfter davon betroffen sind. Den individuellen Bedürfnissen angepasste Übungen und Aktivitäten können dazu beitragen, die Muskeln zu stärken sowie die Koordination, die Reaktionsgeschwindigkeit und das Gleichgewicht zu verbessern.

**Wie oft mache ich Sport?**

---

---

---

**Welche Art von Bewegung und Sport machen mir Spass?**

---

---

---