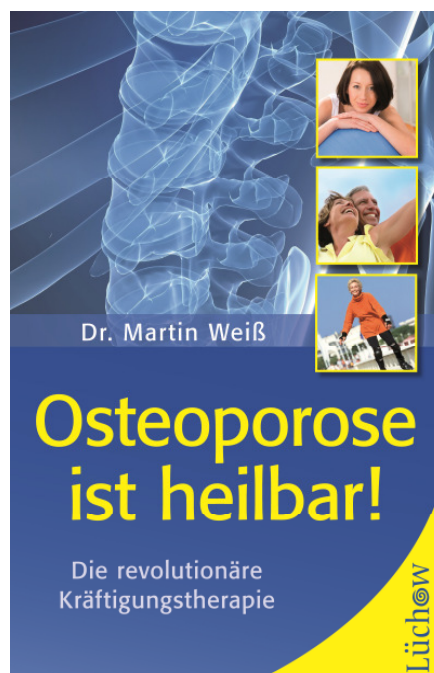


PRESSEMITTEILUNG

Dr. Martin Weiß **Osteoporose ist heilbar!**

Die revolutionäre
Kräftigungstherapie



weltinnenraum.de

J.Kamphausen | Mediengruppe

Lüchow

Mit Krafttraining das Knochenkonto auffüllen

Mit sieben Millionen Betroffenen ist Osteoporose hierzulande die häufigste Knochenerkrankung. Häufig beginnt sie bereits in der Lebensmitte, bleibt aber unerkannt, bis Stürze im höheren Lebensalter die Anfälligkeit der Knochen augenfällig machen. Aber ist das Schicksal unabwendbar? Nein, sagt der Mediziner Dr. Martin Weiß. Seine revolutionäre Botschaft: Von der Jugend bis ins hohe Alter ist die Knochendichte mit effektivem Krafttraining wiederherzustellen. Sein neues Buch *Osteoporose ist heilbar!* erklärt, wie Muskelbelastung den Knochen lebendig hält und weshalb manche Sportarten das Osteoporose-Risiko sogar erhöhen.

BIELEFELD. 30 Prozent aller Frauen entwickeln nach der Menopause eine klinisch relevante Osteoporose. In einem späten Stadium reicht oft schon ein Umknicken, um einen Knöchelbruch auszulösen. Dr. Weiß ist überzeugt, dass es eine sanfte, bewährte Alternative zu Operationen gibt: „Vor dreißig Jahren waren sich Ärzte und Forscher einig, dass Krafttraining jenseits der Altersgrenze von 40 Jahren weder auf die Muskulatur noch auf die Knochen Einfluss nimmt“, sagt der Mediziner. „Heute wissen wir, dass unsere Muskulatur über das ganze Leben bis ins hohe Alter gut trainierbar ist.“

Wichtig sei die sogenannte „Biegebelastung“: Während Alltagsbewegungen und gewöhnlicher Sport keinen Einfluss auf den Knochen haben, werden die „eingespannten“ Knochen durch kräftigen Zug am Ursprung und am Ansatz der Sehnen nachweisbar leicht verbogen. „Mindestens einmal täglich müssen wir jeden Muskel mit mindestens dreißig Prozent seiner Maximalkraft beanspruchen, um einen Aufbaureiz zu setzen“, so Weiß.

Der übersichtliche Ratgeber geht auch auf die wichtigsten Pfeiler einer effektiven Osteoporose-Prävention ein: Wer in den ersten dreißig Lebensjahren regelmäßig Sport treibt, sich gesund ernährt und Sonnenlicht aussetzt, der kann sich ein Knochenpolster aufbauen, das für den späteren Abbau gewappnet ist. Illustriert mit zahlreichen Abbildungen erklärt Weiß, was die Erkrankung im Körper für Änderungen bewirkt, wie sie diagnostiziert wird, welche Ursachen sie haben kann und welche großen Fortschritte die Therapie in den letzten Jahren gemacht hat

Sein Fazit: „Wir verfügen zwar über das Wissen und die nötigen Mittel, um diese Krankheit zu besiegen, aber da es sich nicht um eine „Managerkrankheit“ wie den Herzinfarkt handelt und die meisten Betroffenen älter sind, setzen wir nicht alle Hebel in Bewegung.“ Haus- und Fachärzte würden **nur in wenigen Fällen eine adäquate Therapie verordnen**, obwohl die Krankenkassen so immense Kosten einsparen könnten. „Es wird so viel über die **Würde des Alters** geredet und geschrieben. Am Beispiel der Osteoporose kann die Gesellschaft zeigen, wie ernst es ihr mit dieser Würde ist“, so Weiß.

„Ein Konzept, das über den Horizont einer medikamentösen Behandlung Therapie hinausgeht, lindert die Beschwerden - bei vielen Patienten nimmt die **Selbstsicherheit** zu, so dass sich auch im Alter ein selbständiges Leben in der gewohnten Umgebung weiterführen lässt und keine Unterbringung in einem Pflegeheim notwendig wird“, hat Weiß bei seinen Patienten beobachtet.



Dr. Martin Weiß
Osteoporose ist heilbar !
Die revolutionäre Kräftigungstherapie
160 Seiten, Broschur
€ (D) 16,95
Lüchow
ISBN 978-3-89901-368-9

15 Prozent mehr Knochenmasse in einem Jahr: Dr. Weiß über Krafttraining „Schon junge Erwachsene erkranken an Osteoporose“

„Osteoporose ist heilbar!“
lautet der Titel Ihres neuen
Buches - das
klingt wie ein großes
Versprechen für sieben
Millionen Betroffene! Kann
man wirklich von einer Heilung
sprechen, oder wird die
Erstarrung der Knochen
lediglich verlangsamt?

Der Titel hält, was er verspricht!
Für die Prävention von
Osteoporose gilt dieses
Versprechen ohne
Einschränkung.
Rechtzeitig erkannt, ist
Osteoporose also immer
vermeidbar. Aber auch bei
fortgeschrittener Osteoporose
lässt sich der Knochenschwund
nicht nur aufhalten: Bis zu 15%
beträgt der Zuwachs an
Knochenmasse und damit an
Knochenfestigkeit innerhalb
eines Jahres, wenn gutes
Krafttraining kombiniert wird
mit der richtigen Ernährung und
mit der Zufuhr von genügend
Vitamin D.

In ihrem Buch beschreiben Sie,
dass die Osteoporose häufig
bereits in einem mittleren
Lebensabschnitt einsetzt.
Weshalb wird diese Krankheit
dennoch nach wie vor in der
Öffentlichkeit als eine
Krankheit wahrgenommen, die
vorwiegend ältere Menschen,
vor allem Frauen, betrifft?

Am häufigsten trifft es auch
heute Frauen über 60, gefolgt
von Männern über 70. Die
bewegungs- und vor allem
belastungsarmen
Lebensbedingungen unserer Zeit
bringen es aber mit sich, dass

immer mehr jüngere Menschen an
Osteoporose erkranken. Wenn eine
schlechte Ernährung mit einer
Veranlagung für Osteoporose
zusammentrifft, kann diese
heimtückische Krankheit schon bei
jungen Erwachsenen auftreten. Das ist
eine dramatische Entwicklung,
vergleichbar mit Diabetes mellitus,
dem sogenannten Alterszucker, der
heute bereits junge Erwachsene und
sogar Kinder trifft.

Sie empfehlen Krafttraining in Ihrem
Buch als die wirksamste Therapie bei
Osteoporose. Allerdings scheinen
viele moderne Fitnessstudios den
Eindruck zu vermitteln, jungen,
gesunden Menschen vorbehalten zu
sein. Wie kann man betroffenen
Menschen die Scheu vor dem Besuch
eines Fitnessstudios nehmen? Oder
lässt sich das Krafttraining auch
daheim in Eigenregie durchführen?

Zuhause, mit Hanteln oder
Gewichtsmanschetten geht es nicht.
Dafür ist Krafttraining gegen
Osteoporose zu anspruchsvoll. Die
Qualität von Fitness-Studios ist sehr
unterschiedlich und Interessenten
sollten genau prüfen, ob ihre
Erwartungen erfüllt werden. Im Buch
gibt es dazu eine Fitness-Studio-
Checkliste. Bei aller Kritik an der
Fitness-Industrie sollte man nicht
übersehen, dass die Studios von Jahr
zu Jahr besser werden und sich den
Anforderungen älterer und kranken
Menschen viel mehr stellen, als das
noch vor zehn Jahren der Fall war.
Alle Kieser Training-Betriebe sind auf
die Anforderungen von Krafttraining
bei Osteoporose vorbereitet. Dort wird
das Training nach den "Osteoporose-
Leitlinien-Kieser Training" weltweit in
allen Betrieben nach den gleichen
Regeln durchgeführt und ärztlich
überwacht.

Lüchow

ÜBER DEN AUTOREN



Dr. med. Martin Weiß ist Facharzt für Allgemeinmedizin und Chirotherapie mit Praxis in Rosenheim. Er hält regelmäßige Vorträge für Ärzte in Kieser-Trainingsbetrieben. Bei Lüchow ist sein Titel „Muskelkraft ist die stärkste Medizin“ überaus erfolgreich.

www.dr-weiss-rosenheim.de

ÜBER DEN VERLAG

Lüchow begann 1983 mit Louise L. Hay's „Heile Deinen Körper“ und spricht heute seine Leser mit einem breit aufgestellten Programmspektrum rund um die Themenkomplexe Ganzheitliche Gesundheit und Spiritualität an. Zu den bekanntesten Autoren gehören neben Louise L. Hay, Serge K. King, Wulfing von Rohr, Amit Goswami, Perre Franckh, Stephen Wolinski, Michaela Merten und John Veltheim.

Im Verlagsgefüge der J.Kamphausen Mediengruppe* ist Lüchow die Marke, die mit hohem Alltagsbezug den Horizont westlicher Leser um populäre Weisheitslehren und schamanische Traditionen erweitert. Lüchow-Bücher vermitteln verständlich und seriös eine positive Lebensanschauung und schlagen Brücken zu neuen spirituellen Ansätzen, die den Alltag erleichtern.

* Die J. Kamphausen Mediengruppe mit den Verlagen J.Kamphausen, Aurum, Theseus, Lüchow und LebensBaum sowie der Tao Cinemathek wurde 1983 in Bielefeld gegründet und beschäftigt heute 25 feste und freie Mitarbeiter. Das Lieferprogramm umfasst mehr als 700 Titel aus den Themenbereichen Spiritualität, ganzheitliche Gesundheit und Wirtschaft. Einzelne Titel erreichen Auflagen von bis zu 450.000 Exemplaren. Der Jahresumsatz lag 2009 bei vier Millionen Euro.

PRESSEKONTAKT

Andreas Klatt
Presse & Öffentlichkeitsarbeit
J.Kamphausen | Mediengruppe
Buddestr. 9-15
33602 Bielefeld
Fon +49 (0)521 56052 230
Fax +49 (0)521 5605229
andreas.klatt@j-kamphausen.de

Weitere Pressemitteilungen und Infos finden Sie im Pressebereich unter:

www.weltinnenraum.de

Auf Wunsch stellen wir Ihnen gerne druckfähiges Bildmaterial für Ihre Berichterstattung zur Verfügung.

Abdruck honorarfrei, Beleg erbeten.