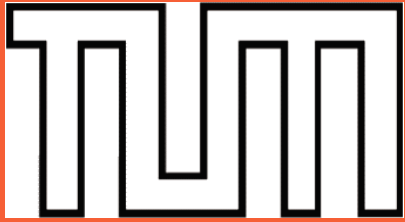


Einfluss einer neuen Form des Krafttrainings im Vergleich und in Kombination mit einer Hormonersatztherapie auf die Knochenmassen



M. Hartard (1), H. Schiessl (2), C. Kleinmond (1,3), S. Lindbüchl (1), D. Jeschke (1)
TECHNISCHE UNIVERSITÄT MÜNCHEN - KLINIKUM RECHTS DER ISAR



1) Präventive und Rehabilitative Sportmedizin
2) STRATEC / NOVOTEC - Pforzheim

3) Klinik und Poliklinik für Radiologie und Nuklearmedizin, Zentrum für Muskel- und Knochenforschung, FU Berlin

Problemstellung:

Positive Zusammenhänge zw. einem Krafttraining und der Knochenmassenentwicklung (BMD) gelten als gesichert. Ein neues Trainingsgerätesystem (GALILEO 2000) ermöglicht die Intensivierung des Krafttrainings durch eine zusätzliche hochfrequente mechanische Oszillation (OSZI). Uns stellte sich die Frage, welche Einflüsse die neue Form des Trainings auf die Entwicklung der Knochenmassen ohne u. mit einer Hormonersatztherapie (HRT) hat.

Methode:

Kontrollierte Studie über die Dauer von 12 Monaten in einer Gruppe von 60 gesunden postmenopausalen Frauen (50-65J.). Die BMD wurde mittels DXA (L2-4-ap u. re. Schenkelhals) gemessen. Während der 12 Monate absolvierten über min. 40 Wochen 30 Frauen randomisiert OSZI (bei 60-80% des 1-WM), davon 13 in Kombination mit HRT (Estradiol und MPA). 30 Frauen dienten der Kontrolle (KONTR). Diese Frauen absolvierten ein Training ohne zusätzliche mechanische Oszillation, davon 13 unter HRT.

Ergebnisse:

Im ungepaarten Vergleich konnte insbesondere für OSZI mit HRT eine Zunahme der Knochenmassen in beiden Messbereichen belegt werden.

Schlussfolgerung:

Auf Grund der vorliegenden Ergebnisse darf angenommen werden, dass OSZI in Kombination mit HRT erfolgreich gegen den Verlust von Knochenmasse eingesetzt werden kann.

WWW.GALILEO2000.DE

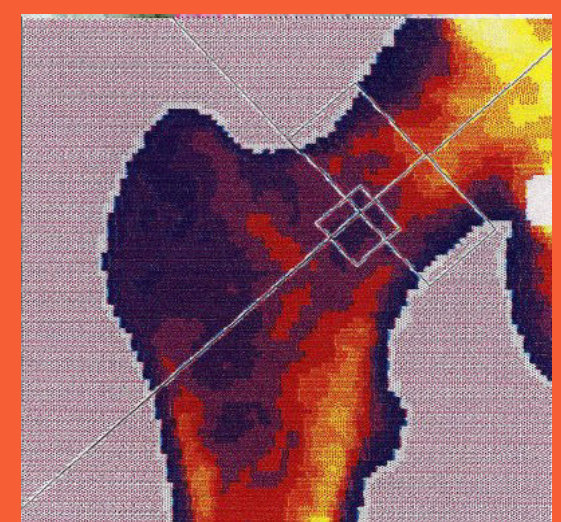
OSZI- TRAINING AUF DEM GALILEO®



KRAFTTRAINING MIT
DER BEINPRESSE

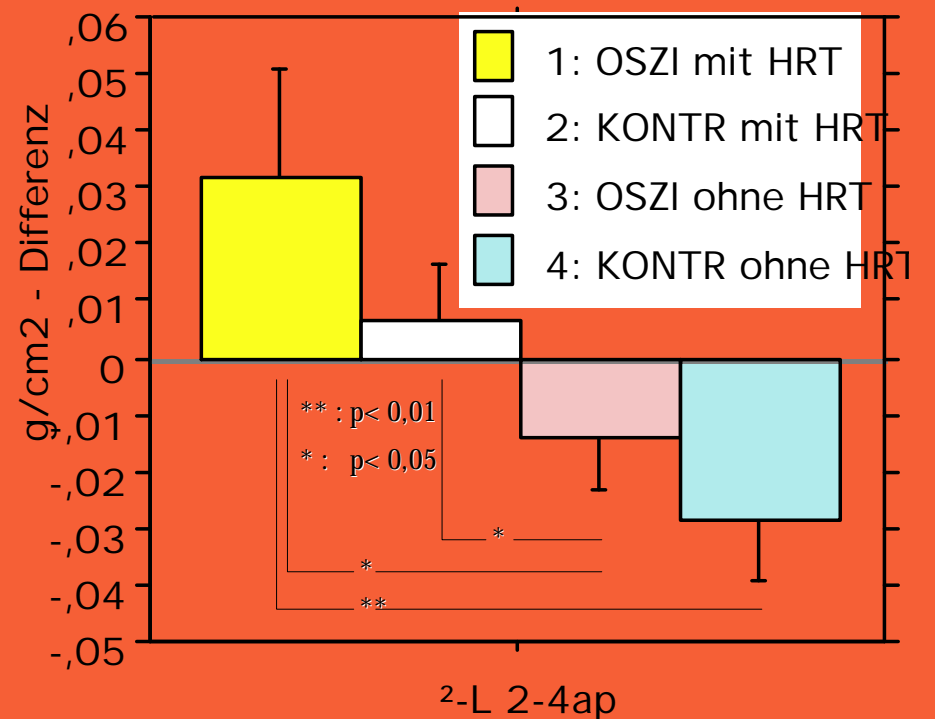


DXA- MESSUNG



Rechter Schenkelhals

Knochenmassenveränderungen der LWK 2-4



Knochenmassenveränderungen am rechten Schenkelhals

