

YOGA BEI

OSTEOPOROSE

Sicher bewegen. Vertrauen behalten.

Eine ruhige Orientierung für Frauen, die ihre Wirbelsäule schützen und trotzdem beweglich und kräftig bleiben möchten.



Osteoporose bedeutet nicht, dass du dich kaum noch bewegen darfst.

Entscheidend ist, starke, ruckartige oder belastete Bewegungen in einer stark gerundeten Wirbelsäule zu vermeiden - besonders bei erhöhtem Frakturrisiko oder bereits erlittenen Wirbelbrüchen.

01 Lang statt rund

Beuge aus den Hüften und halte den Rücken möglichst lang.

02 Ruhig statt ruckartig

Bewege dich langsam, kontrolliert und ohne Schwung.

03 Stabil statt wackelig

Nutze bei Bedarf Stuhl, Wand oder Block.

04 Wohlgefühl statt Ehrgeiz

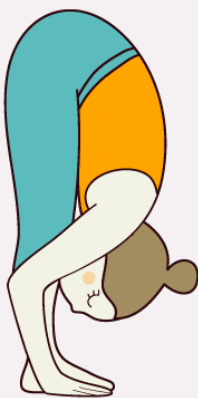
Schmerz, Unsicherheit und Schwindel sind Stoppsignale.

Nach einem frischen Bruch, bei starken Schmerzen oder unklaren Beschwerden bitte zuerst medizinisch oder physiotherapeutisch abklären, welche Bewegungen passend sind.

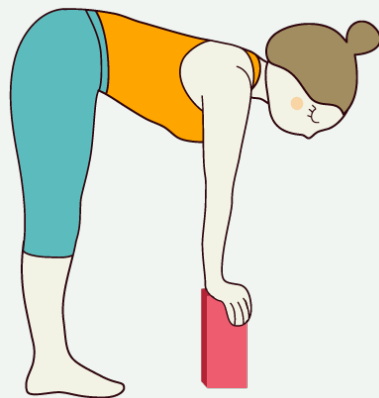
WIRBELSÄULE SCHÜTZEN

Lang statt rund

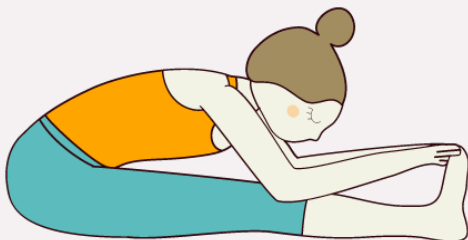
Vorbeugen sind nicht pauschal verboten. Problematisch wird es vor allem, wenn der Rücken stark gerundet, belastet oder ruckartig bis ans Bewegungsende gebracht wird.

BESSER ANPASSEN**Tiefe stehende Vorbeuge**

Nicht in eine starke Rundung ziehen oder federn.

SANFTE ALTERNATIVE**Halbe Vorbeuge mit Block**

Hände erhöhen, Hüften nach hinten und Rücken lang.

BESSER ANPASSEN**Tiefe sitzende Vorbeuge**

Nicht mit Kraft nach vorn ziehen oder den Rücken einrollen.

SANFTE ALTERNATIVE**Vorbeuge auf dem Stuhl**

Aufrecht bleiben und nur so weit gehen, wie der Rücken lang bleibt.

KONTROLLIERT BEWEGEN

Drehen und öffnen

Sanfte Rotation und Streckung können wohltuend sein. Vermeide endgradige, erzwungene Drehungen und starke Rückbeugen, die du nicht sicher kontrollieren kannst.

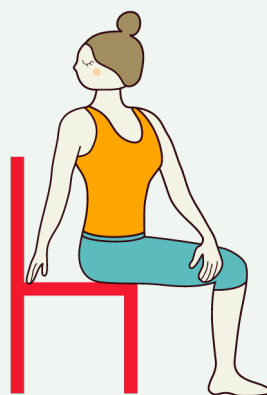
BESSER ANPASSEN



Tiefe Drehung im Sitzen

Nicht hebeln, nachdrücken oder bis ans Bewegungsende drehen.

SANFTE ALTERNATIVE



Kleine Drehung auf dem Stuhl

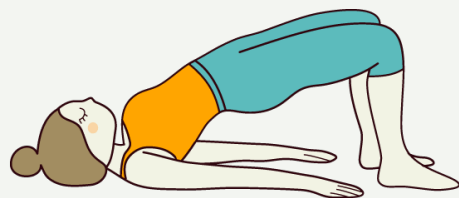
Aufrecht bleiben und sanft aus der Brustwirbelsäule drehen.

ALTERNATIVEN ZU STARKEN RÜCKBEUGEN



Erweiterte Berghaltung

Kleine, kontrollierte Öffnung im Stand.



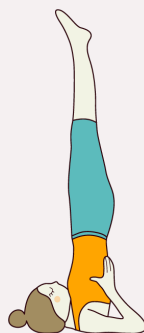
Kontrollierte Brücke

Ruhig heben und ohne Schwung ablegen.

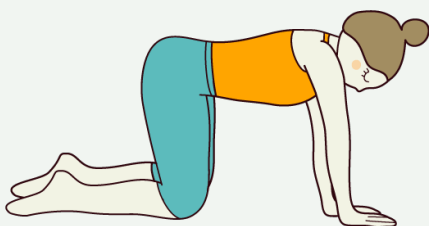
SICHERHEIT VOR EHRGEIZ

Stabil bleiben

Bei erhöhtem Frakturrisiko zählen Sturzvermeidung und kontrollierte Belastung mehr als eine besonders anspruchsvolle Haltung.

BESSER AUSLASSEN**Kopfstand****Schulterstand****Pflug**

Diese Positionen verbinden hohe Anforderungen an Gleichgewicht und Kontrolle mit Belastung von Nacken und Wirbelsäule. Bei erhöhtem Frakturrisiko besser auslassen.

STABILE BODENNAHE ALTERNATIVE

Vierfüßlerstand

Eine stabile Ausgangsposition ohne Sturzrisiko und ohne hohe Belastung für Nacken und Wirbelsäule. Von hier aus sind kleine, kontrollierte Bewegungen möglich.

RUHIG UND KONTROLLIERT

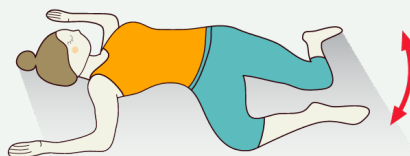
Sicher weiterüben

Ein paar klare Leitlinien helfen mehr als lange Verbotslisten.

SANFT SCHWINGEN STATT SPRINGEN

Sprünge sind nicht für jede Person mit Osteoporose grundsätzlich verboten. Bei erhöhtem Frakturrisiko, Unsicherheit oder eingeschränktem Gleichgewicht sind harte, ruckartige Landungen jedoch keine gute Wahl.

Verlagere das Gewicht kontrolliert oder lasse immer einen Fuß am Boden.



Kurz zusammengefasst

- Langsam und kontrolliert bewegen
- Belastete Rundung und erzwungene Endpositionen vermeiden
- Bei Bedarf Stuhl, Wand, Gurt oder Block nutzen
- Bei Schmerzen, Schwindel oder Unsicherheit pausieren

Bildnachweis

Alle Abbildungen der Yoga-Positionen unterliegen dem Copyright von Tumme - der Sequenzierungsplattform für Yogalehrer.
www.tumme.com/yoga-poses

Fachliche Orientierung

International Osteoporosis Foundation; Royal Osteoporosis Society. Stand: September 2026. Diese Übersicht ersetzt keine individuelle medizinische Beratung.