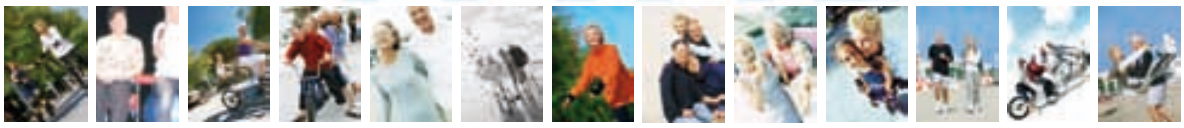
Windwirbel

Aktion gesunde Knochen
KEINE CHANCE FÜR OSTEOPOROSE



MITGLIEDERINFORMATION DES DACHVERBAND DER ÖSTERREICHISCHEN OSTEOPOROSE SELBSTHILFEGRUPPEN
MÄRZ 2014

FRÜHLINGS-ERWACHEN
FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE.

Editorial 2

Gesund und aktiv in den Frühling 3

...und täglich grüßt der Schweinehund 4

Alleine sind Sie stark – gemeinsam sind wir stärker 7

Die Vielfalt bringt's 8

Unter dem Mikroskop 10

Medizin aktuell 12

Osteolink - Version 2 12

Origami für alle mit Elfi 13

15 Jahre Dachverband Osteoporose Selbsthilfe Österreich 13

Gruppengeflüster - Selbsthilfegruppen - in Wort und Bild 14

Liebe Leserinnen und Leser!

Mit ganz besonderer Spannung und Freude erlebe ich zur Zeit die Vorbereitung des 15-jährigen Gründungsjubiläums des Dachverbandes der Österreichischen Osteoporose Selbsthilfegruppen und hoffe, möglichst viele von Euch im Oktober in Graz zu unserer feierlichen Veranstaltung begrüßen zu dürfen.

Unsere Selbsthilfegruppen in den Bundesländern leisten seit vielen Jahren einen außerordentlich wichtigen Beitrag zur Aufklärung über Osteoporose und ermöglichen Betroffenen und Angehörigen, durch den Austausch von Informationen und Erfahrungen, das Leben mit dieser chronischen Erkrankung des Knochenstoffwechsels besser bewältigen zu können.

Obwohl alle österreichischen Osteoporose Selbsthilfegruppen von einem eigenen, intern gewählten Vorstand geleitet werden und sehr selbstständig arbeiten, ist es sinnvoll, eine Dachorganisation zu bilden, die das wertvolle gemeinsame Engagement nach „außen“ sichtbar macht, Strukturen schafft, wissenschaftliche Informationen bündelt und weiterleitet, und als Schnittstelle zwischen nationalen und internationalen Patientenorganisationen, Fachverbänden und anderen Interessensgruppen agiert.

Von unschätzbarem Wert ist die unermüdliche Einsatzbereitschaft der Vorstandsmitglieder, deren ehrenamtliche Tätigkeit sich erfahrungsgemäß meist über einen mehrjährigen Zeitraum erstreckt. Die leitenden Mitglieder unserer Selbsthilfegruppen sind besonders qualifiziert durch persönliche Erfahrung mit der chronischen Krankheit Osteoporose, durch soziale Kompetenz und Kommunikationsfähigkeit. Regelmäßige Fortbildungen und Schulungen dienen vor allem der ständigen Aktualisierung ihres Wissens und der Vernetzung.

Die Teilnahme an der Jubiläumsveranstaltung im Herbst bietet uns allen die Möglichkeit, Anerkennung und gegenseitige Wertschätzung zum Ausdruck zu bringen, gemeinsam Rückschau zu halten aber auch in die Zukunft zu blicken.

Mit herzlichen Grüßen und den besten Wünschen
für einen gesunden Start in den Frühling

Elisabeth Feichter
Präsidentin der Osteoporose Selbsthilfe Österreich

Gesund und aktiv in den Frühling!

SIE WOLLEN NICHT DIREKT VOM WINTERSCHLAF IN DIE FRÜHJAHRSMÜDIGKEIT?

Dann sind diese Tipps für Sie genau richtig:

SONNE TANKEN!
Nicht nur Schokolade macht glücklich. Sonnenstrahlen lassen bei uns die Glückshormone ansteigen und wirken positiv auf die Stimmung und die Energie - und sie füllen unsere winter-leeren Vitamin D Speicher.

HINAUS IN DIE NATUR!
Laufen, walken, Rad fahren im Freien lassen den Winterspeck schmelzen und bringen unsere müden Knochen auf Vordermann. Also los geht's!

DIE GEMÜSESAISON BEGINNT!
Die ersehnten Frühlingsboten sind schon auf dem Markt. Radieschen, Bärlauch und Blattspinat versorgen den Körper mit Vitaminen und Mineralsstoffen.

LEICHTE SPEISEN GENIESSEN!
Fettes und deftiges Essen macht müde und energielos. Genießen Sie Salate, Suppen und Fisch mit frischen Kräutern - die kurbeln den Stoffwechsel an.

TRINKEN, TRINKEN, TRINKEN!
Sie sind oft müde, haben Konzentrationsprobleme oder Verdauungsstörungen? Das kann daran liegen, dass Sie zu wenig trinken. Wasser oder selbstgemachte Kräuteraufgüsse wie zum Beispiel Zitronen-Ingwer-Wasser oder Orangen-Melissen-Wasser schmecken gut und sind gesund.

KALIBRIEREN SIE IHRE INNERE UHR!
Nutzen Sie das Tageslicht und passen Sie Ihren Schlafrhythmus an die Sonne an. Je mehr Tageslicht, desto eher wird die Serotoninproduktion (Glückshormon) angekurbelt. Siebenschläfer sollten es jetzt den Vögeln gleich tun und aufstehen - und gleich einen Morgenspaziergang machen.

IMPRESSUM:
Herausgeber: Dachverband der Österreichischen Osteoporose Selbsthilfegruppen, Breitenweg 7c, 8042 Graz,
Tel.: +43 (0)316-48 32 48, Fax: +43 (0)316-47 42 66,
www.aktion**gesunde**knochen.at,
Layout & Grafik: www.kommunikation.cc,
Fotos: Gerlinde Mörth, IOF, Ingimage, AGK, Photo Alto

...und täglich grüßt der Schweinehund

Karin Malle Suppan

An einem Abend letzte Woche ist es wieder einmal passiert! Er hat zugebissen! Wer? Mein Schweinehund!

Der erste Hauch von Frühling war in der Luft, in den Schaufenstern hingen die ersten leichten Frühlingskleider und die Zeit war gekommen, meine guten Vorsätze in die Tat umzusetzen. „Ich werde wieder mit dem Walken beginnen!“ Bester Dinge war ich. Hoch motiviert war ich. Voller Vorfreude war ich.

Am Vorabend schon habe ich mir meine Sportsachen für den nächsten Tag herausgesucht. Die neuen Laufschuhe, die seit Wochen einsam in ihrem Gefängnis in meinem Schuhschrank vor sich hin vegetierten, abgestaubt und an die frische Luft gebracht, den iPod aufgeladen und vorsichtshalber jedem, der es hören wollte voller Elan erzählt: „Jetzt beginne ich wieder mit dem Walken! 4x die Woche! Damit es auch gleich anständig was bringt!“

Angespornt durch die vielen aufmunternden Kommentare meiner Kolleginnen bin ich also nach der Arbeit schnell in Straßenbahn gesprungen, um so rasch als möglich nach Hause zu kommen. Was durchaus Sinn macht – schließlich wollte ich keine Zeit verlieren und gleich mit meinem neuen, aktiven Leben beginnen. Doch schon in der Bim begann er sich aufzuwärmen, aufzublasen und in Position zu bringen - mein größter Feind: der innere Schweinehund.

„Heute ist es aber noch ziemlich kalt. Nicht dass du krank wirst!“ wurde da in mein Ohr gewispert. „Dunkel ist es auch schon bald.“ „4x die Woche schaffst du ja nie – also kannst du es gleich lassen! Weniger macht ja gar keinen Sinn.“ „Heute war so ein anstrengender Tag im Büro, eine kleine Pause hast du dir jetzt schon verdient“, „Was zu Essen braucht der Mensch bevor er sportelt.“, „Wenn du auf einer Eisplatte ausrutschst und dir das Bein brichst – was hast du dann davon??!“

Tja und langer Rede kurzer Sinn: bis ich die Stufen in den zweiten Stock zu meiner Wohnung hinaufgestiegen war und die Wohnungstüre aufgesperrt hatte, hatte es mich schon wieder fest im Griff – das üble Vieh!

Ein kleines Aufbäumen noch, als ich bei meinen wartenden Sportklamotten und meinen traurigen Laufschuhen vorbei geschlichen bin; doch der Schweinehund ist ja ein absoluter Profi. Er hat den richtigen Moment abgewartet um dann mit voller Kraft zuzubeißen, mich aufs Sofa zu zerren und mich dort vor dem Fernseher festzubinden. Endergebnis: Ein riesengroßes schlechtes Gewissen und das Gefühl versagt zu haben, weil ich wieder mal so schwach war. Ein dicker, fetter, grinsender Schweinehund – und eine Schachtel Schokokekse weniger im Schrank.

Kommt er Ihnen vielleicht bekannt vor, dieser innere Schweinehund?

Ein starker innerer Widerstand, der es uns oft so schwer macht unsere guten Vorsätze in die Tat umzusetzen und uns lähmt, wenn wir versuchen, etwas in unserem Leben zu verändern?

Die „Aufschieberitis“, die uns so viel an wertvoller Lebensenergie kostet und uns müde und träge macht?

Die unser ambitioniertes Frühlingserwachen gleich wieder in Frühjahrsmüdigkeit ummodelt und uns mit einem ewigen schlechten Gewissen bestraft?

Oft geht es uns da wie den Piranhas in dem bekannten Versuch.

Der Versuchsleiter sperrte einen Teil des Beckens während der Fütterung mit einer Glasscheibe ab.

Als die Fische nun mit dem Fressen fertig waren und wieder frei im Becken herumschwimmen wollten, stießen sie mit ihren Mäulern immer und immer wieder gegen die für sie unsichtbare Scheibe. Nach kurzer Zeit hatten sie sich daran gewöhnt, dass es hier ein Hindernis und kein Weiterkommen mehr gab und bremsten schon rechtzeitig vor der Scheibe ab. Sie bewegten sich nur mehr in der einen Hälfte des Beckens.

Als nun der Versuchsleiter nach einiger Zeit die Glasscheibe wieder entfernte passierte - nichts! Kein einziges Tier kam auf die Idee, über die Trennlinie zu schwimmen. Die Piranhas hatten sich so sehr an diese unsichtbare, unüberwindbare Mauer gewöhnt, dass sie nicht einmal mehr in Betracht zogen ihren Lebensraum wieder zu erweitern.

Diesen unsichtbaren Grenzen begegnen wir in unserem täglichen Leben ja auch immer wieder.

Sie halten uns davon ab, unser volles Potenzial zu leben, unsere Vorsätze endlich umzusetzen, Veränderungen an unserem Lebensstil vorzunehmen und unsere Wohlfühlzone zu verlassen, um zu wachsen und uns weiterzuentwickeln.

Besonders oft begegnet uns das Phänomen des Schweinehundes in den Bereichen Gesundheit, Fitness und Bewegung.

„Das kannst du nicht (mehr)!“ „Das ist zu gefährlich!“ „Heute noch nicht, aber morgen!“ „Dazu ist es jetzt zu spät. Da hättest du vor Jahren anfangen müssen“, „Dafür bist du zu alt“. Oder auch „Das ist halt jetzt so!“, „Da blamiere ich mich vielleicht“ und „Jetzt ist es ja eh schon egal“ sind Sätze, die die meisten von uns schon mal in ihrem Inneren gehört haben.

Was aber kann ich selber tun, wenn das lästige Vieh in mir wieder einmal laut zu zetern beginnt?

Wie schaffe ich es, meine Vorsätze durchzuziehen und mein Leben wieder selber in die Hand zu nehmen? Kann man den inneren Schweinehund überhaupt besiegen?

Ganz besiegen kann man diesen Mitbewohner wohl eher schwer.

ABER: zähmen kann man ihn sehr wohl! Und am besten gelingt das in kleinen Schritten und mit der Unterstützung einer Gruppe von Gleichgesinnten.

Schweinehunde sind nämlich am stärksten, wenn man Ihnen alleine gegenübersteht. Sobald sich aber eine Gruppe von Veränderungswilligen zusammentut, schrumpfen sie und werden ganz klein und zahm.

Und kennen Sie Ihr neues Motto für den Frühling?

Die längeste Reise beginnt mit dem ersten Schritt.

Zeigen Sie Ihrem inneren Schweinehund die Zähne, nehmen Sie ihn an die lange Leine und gehen Sie mit Schwung und Elan in den Frühling.

Und wenn Sie Ihre Familie und Ihre Freunde gleich mitnehmen, macht das Ganze mehr Spaß und ihr Schweinehund hat Kollegen zum Spielen und ist abgelenkt...

Die ersten Schritte zur Zähmung des Widerspenstigen

Wichtig ist nicht, wie groß der erste Schritt ist, sondern dass Sie ihn machen. Große Ziele erreicht man am leichtesten in kleinen Etappen. Wie heisst es so schön: Rom wurde nicht an einem Tag erbaut. Überlegen Sie sich zuerst, was genau Sie verändern möchten. Achten Sie darauf, dass Sie etwas finden, dass SIE machen möchten – nicht was andere meinen, dass Sie tun sollten. Wenn Sie ihr Ziel gefunden haben kann es los gehen.

Erstellen Sie sich einen Plan.

Zu Beginn erst einmal für eine Woche. Denn alles was geschrieben steht hat größere Chancen umgesetzt zu werden.

Formulieren Sie Ihren Vorsatz positiv und möglichst konkret.

Achten Sie darauf, Ihre Vorsätze positiv und ohne Verneinung zu formulieren. Im Konjunktiv formulierte Sätze wie „Ich möchte...“ oder auch „ich versuche...“, ich könnte...“ und Sätze mit Verneinungen, wie „Ich möchte nicht mehr...“ werden selten realisiert.

Seien Sie möglichst spezifisch.

Sich gesünder zu ernähren oder sportlicher zu werden ist ein Ergebnis, keine spezifische Aktivität oder ein Etappenziel. Ein Einstiegssatz könnte also sein: “Ich gehe 20 Minuten flott spazieren.“

Achten Sie auf Erreichbarkeit des ersten Etappenzieles.

Bleiben Sie realistisch und setzen Sie sich kleine, erreichbare Ziele. Wenn Sie bis jetzt gar keinen Sport betrieben haben wird es wenig Sinn haben sich vorzunehmen, jetzt 5 x die Woche joggen zu gehen. Erinnern Sie sich: der erste Schritt kann ruhig klein sein – wenn er nur gemacht wird. Bedenken Sie, dass Sie ja niemand daran hindert mehr zu tun – aber Sie ersparen sich so die Enttäuschung, es nicht geschafft zu haben. Das ist leckeres Fressen für den Schweinehund!

Nun haben Sie schon einen tollen, gut erreichbaren Plan aufgestellt, den Sie jede Woche neu gestalten und erweitern können.

Belohnen Sie sich nach Erreichen des Ziels!

Achten Sie dabei allerdings darauf, sich nicht selber eine Falle zu stellen. Wenn ihr Etappenziel war, dienstags und donnerstags flott zu spazieren, sollte die Belohnung natürlich nicht sein, am nächsten Dienstag faul auf der Couch zu liegen. Oder wenn Sie sich vorgenommen haben, 2 mal die Woche anstatt der Schokolade lieber einen Obstsalat nach dem Essen zu genießen, wäre eine Tafel Schokolade wohl die falsche Belohnung für die Erreichung Ihres Zieles.

Gönnen Sie sich vielleicht ein Buch, einen lange aufgeschobenen Kaffeeklatsch mit einer Freundin, eine neue Bluse oder eine andere Kleinigkeit, an der Sie Freude haben.

Alleine sind Sie stark – gemeinsam sind wir stärker

Die neuen Ziele auch zu erreichen ist jetzt mit Hilfe unseres Plans schon ein großes Stück einfacher geworden.

Noch zielführender ist es allerdings, wenn man gemeinsam, gestärkt und angespornt durch eine Gruppe, mit den Veränderungen beginnt. Die Chancen auf Dauer erfolgreich die Veränderungen auch Leben zu können steigen um ein Vielfaches, wenn man Unterstützung und Austausch von und mit Gleichgesinnten hat

Nicht nur macht es mehr Spaß als alleine, sondern durch den Austausch untereinander fällt es leichter, auch mal über schwierigere Phasen hinwegzukommen.

Da jeder Anfang schwer ist und Sie vielleicht auch nicht wissen, wie Sie es am besten angehen, um Ihre Vorsätze auch tatsächlich umsetzen zu können, gibt es Kurse, in denen Sie lernen können, Ihr Leben auch mit Handicaps wie hohem Blutdruck, Osteoporose, Diabetes, Übergewicht, Herz-, Gefäß- oder anderen Zivilisationskrankheiten wieder selber in die Hand zu nehmen und so zum Manager seiner eigenen Gesundheit zu werden.

Gesund und Aktiv Kurse werden von der Europäischen Patienten Akademie mit großem Erfolg angeboten.

Dort treffen Sie Menschen, denen es gleich geht wie Ihnen und mit denen Sie sich auf Augenhöhe austauschen können. Sie lernen von und miteinander, wie Sie Ihren Alltag einfacher, aktiver und selbstbestimmter meistern können. Ab der ersten Kurseinheit können Sie Ihr Leben erleichtern und Sie werden merken, wie zahm und ruhig Ihr innerer Schweinehund im Laufe des Kurses wird. Sie lernen, wie Sie mit Symptomen wie z.B. Schmerzen, Müdigkeit und auch Antriebslosigkeit besser umgehen können, wie Sie sich entspannen können und so Ihren vielleicht stressigen Alltag besser bewältigen können.

Gesunde Ernährung und Bewegungsübungen sind ebenso Teil des Kursinhaltes wie auch die richtige Kommunikation mit Ärzten, Pflegepersonal oder auch Ihren Angehörigen. Tipps und Tricks, wie Sie sich auf einen Arztbesuch gut vorbereiten können oder wie sie sicher durch den Dschungel unseres Gesundheitssystems kommen stehen genau so auf dem Plan wie die Kunst, sich selbst zu motivieren.

Fragen unterstützen mich!
Hier ein Beispiel für unseren Satz:

"Ich gehe jeden Dienstag und Donnerstag nach dem Mittagessen für 20 Minuten flott spazieren."

- **Was?** flott spazieren gehen
- **Wie lange?** oder **Wie viel?** 20 Minuten
- **Wann?** Dienstag und Donnerstag nach dem Mittagessen
- **Wie oft?** 2 mal die Woche

Informationen zu den **„Gesund und aktiv„** - Kursen erhalten Sie

unter +43 316 47 26 24

www.gesundheitlernen.eu

oder Sie senden ein Email an

dach@e-pa.eu

Die Vielfalt bringt's!

Wer kennt das nicht: man schlendert über einen Bauernmarkt, die bunte Vielfalt der Farben, Formen und Gerüche belebt, erfreut und macht Appetit. Das könnte man auch als Signal des Körpers sehen, der uns so mitteilt, was ihm gut tut!

Mag.a Heidi Reber

Bei der Ernährung, gerade auch von Osteoporosebetroffenen und bei der Osteoporoseprophylaxe kommt es nämlich darauf an, besonders viel Abwechslung auf den Teller zu bringen. Warum? Sehen wir uns das mal genauer an.

Kalzium ist kein Solist, sondern spielt mit im MIneralstofforchester

Zwar wird in Abhandlungen über Ernährung bei Osteoporose fast immer ausschließlich der Mineralstoff Kalzium besonders hervorgehoben und als Kalziumquelle besonders Milch und Milchprodukte, aber unsere Knochen, wie unser ganzer Körper, brauchen noch viel mehr. Ein Gleichnis aus der Welt der Musik: Kalzium ist kein Solist, sondern Teil eines Orchesters - nennen wir es ruhig das Mineralstofforchester - in dem jedes einzelne Mitglied unverzichtbar ist. Alle essentiellen Mineralstoffe und Spurenelemente in ausreichender Menge aufzunehmen ist eine der Voraussetzungen dafür, dass unser Stoffwechsel - der Knochenstoffwechsel wie der Stoffwechsel allgemein - optimal funktionieren kann. Mineralstoffe und Spurenelemente sind Bausteine für die Knochen - allen voran Phosphat und Kalzium, aber auch, um nur einige der allgemein Bekannteren zu nennen, Magnesium, Fluor, Zink und Silizium. Diese sind aber nicht nur Knochenbausteine, sondern haben auch lebenswichtige Funktionen im Stoffwechsel. Viele sind "Helfer" der körpereigenen Enzyme, die bei fast jedem Stoffwechselvorgang gebraucht werden. Andere haben damit zu tun, Nährstoffe in die Zellen zu bringen, Signale zu übertragen oder für die richtige Verteilung von Flüssigkeiten in und um die Zellen zu sorgen, um nur einige Beispiele zu nennen.

Alle Mineralstoffe, die für diese vielfältigen Aufgaben gebraucht werden, müssen wir mit der Nahrung zuführen, denn es geht ständig eine kleine Menge über unsere Ausscheidungen verloren und muss ersetzt werden.

Auch Vitamine werden in ihrer ganzen Vielfalt gebraucht

Obwohl Vitamin D, wie Sie als informierte LeserInnen bereits wissen, eine besonders wichtige Rolle im Knochenstoffwechsel spielt, kann auch dieser Stoff nur in Begleitung zahlreicher Mitspieler wirksam werden. Neben den Mineralstoffen Bor, Magnesium und Zink müssen z.B. die Vitamine A und K verfügbar sein, damit Vitamin D seine

Funktionen erfüllen kann. Andere Stoffwechselvorgänge im Knochen setzen das ganze Team der wasserlöslichen Vitamine - Vitamin C und die B-Vitamine - voraus. Diese Vitamine agieren zum Großteil auch als Helfer der Enzyme.

Der Knochen ist eine unglaublich dynamische Baustelle, auf der abertausende von Enzymen unermüdlich werken. Ihre Helfer sind Mineralstoffe und Vitamine, allesamt unentbehrliche Arbeiter. Kein Einzelner darf fehlen, wenn das Bauwerk gelingen soll.

Auch die „Makronährstoffe" - Proteine, Fette und Kohlenhydrate sowie Wasser – müssen verfügbar sein

Die Mineralstoffe im Knochen sind eingebettet zwischen Schichten aus Collagen - das ist das Hauptprotein der Knochen, ein körpereigenes Protein, zu dessen Herstellung wir Aminosäuren brauchen, die teilweise

nur aus Nahrungsprotein stammen können. Auch zur Herstellung unserer körpereigenen Enzyme brauchen wir Aminosäuren, also Eiweißbausteine. Fette und Kohlenhydrate sind, wenn auch in viel geringerer Menge, ebenfalls Teil der Knochensubstanz, und werden darüber hinaus als Energielieferanten gebraucht. Ohne Energie kann auf keiner Baustelle gearbeitet werden!

O je, auf was muss ich denn alles achten?

Wer sich nun vorstellt, Unmengen von Tabellen anschaffen und durchackern zu müssen um sich zu vergewissern, dass sie von allem genug bekommt, kann erst mal aufatmen!

Alle Bausteine und Stoffwechselhelfer können wir reichlich aus unseren Lebensmitteln gewinnen, wenn wir nur ein paar Grundregeln beachten.

Das beginnt bei der pflanzlichen Nahrung! Noch nie hat es eine Zeit gegeben in der Geschichte der Menschheit, in der eine solche Fülle an essbaren Pflanzen für jedermann leicht zugänglich und bezahlbar gewesen ist. Nutzen wir die Vielfalt, essen wir reichlich Obst und Gemüse sowie täglich eine kleine Handvoll Nüsse, Kerne oder Samen. Beeren, Kräuter und Pilze nicht vergessen! Die Tabelle soll zeigen, dass pflanzliche Lebensmittel hervorragende Mineralstofflieferanten sein können. Setzen wir unsere Phantasie und unsere Erfahrung als Köchinnen ein, um Pflanzliches viel mehr zu nutzen als bisher. So können wir z.B. die überaus kalziumreichen Sesamsamen als Hummus genießen oder zusammen mit Kichererbsen zu einer pikanten Suppe verarbeiten. Nüsse, Samen und Kerne schmecken gut auf Salaten, den Frühstücksbrei und viele andere Gerichte gestreut. Ein vegetarisches Kochbuch, ein Blick in die Küche anderer Kulturen, können frischen Wind in die Küche bringen. Bei einer Ernährung, die sehr stark auf pflanzliche Gerichte setzt, kommen wir gleichzeitig in den Genuss einer Vielfalt an Vitaminen, zusätzlich liefert uns diese Kost Ballaststoffe, eine Fülle an sekundären Pflanzenstoffen, Eiweißbausteinen und wertvolle Fettsäuren. Sie trägt nicht nur zur Knochengesundheit bei sondern hilft auch anderen Zivilisationskrankheiten als Osteoporose vorzubeugen.

Die Betonung auf pflanzlicher Nahrung bedeutet nicht, dass auf Fleisch, Fisch, Eier und Milchprodukte verzichtet werden soll. Ganz im Gegenteil! Wer von den 21 wöchentlichen Mahlzeiten zwei Mal eine Portion Fleisch, zwei Mal Fisch und zwei Mal Eier am Teller hat kann diese wertvollen Eiweißlieferanten umso mehr genießen. An den anderen Tagen ergänzen Milch, Joghurt, Topfen, Käse die größeren Portionen pflanzlicher Nahrung perfekt. Das Vitamin Cobalamin, besser bekannt als Vitamin B12, ist nur in tierischer Nahrung enthalten.

Bei der Zubereitung gelten im Blick auf die Gesundheit die selben Regeln die auch das Essen am schmackhaftesten machen: Möglichst frisch möglichst bio, bei Getreide möglichst vollwertig, alles möglichst schonend zubereitet. Gemüse kochen? Das geht für Suppe, Sauerkraut, Rotkraut: ansonsten wird dampfgegart oder gewokkt. Gerade im Blick auf Mineralstoffe sind biologisch angebaute Pflanzen besonders wertvoll: Sie wachsen auf Böden, denen die ganze Vielfalt der von Pflanzen aufgenommenen Mineralstoffe immer wieder durch die Düngung mit Kompost oder durch Gründüngung zurückgegeben wird.

Bei einer solchen Ernährung brauchen wir so gut wie keine Nahrungsergänzungsmittel. Vitamin D ist eine Ausnahme, Folsäure und Vitamin B12 können unter gewissen Umständen auch als Supplemente notwendig sein - darüber ein anderes Mal mehr.

mg/100g	Kalium	Kalzium	Magnesium	Phosphat	Eisen	Zink
Sesamsamen	450	780	350	610	10,4	8
Amaranth	485	215	310	580	9	4
Hirse	170	25	125	275	7	3
Erdmandeln	486	100	94	219	4	k.A.
Grünkohl	450	210	30	90	2	< 1
Brokkoli	475	710	80	140	4	1
Fenchel	495	110	49	51	3	< 1
Sojamilch	123	120	16	< 1	< 1	< 1
Tofu	95	90	100	100	10	< 1
Sonnenblumenkerne	725	100	420	620	7	6
Pistazien	1020	135	160	500	7	1

Besonders gute pflanzliche Mineralstofflieferanten

Quelle: Heseker H., Heseker B.: Die Nährwerttabelle Umschau Verlag 2010 ISBN 978-3-86528-130-2
Erdmandeln: http://www.lebensmittellexikon.de/e0000110.php

Mag.ª Heidi Reber

Ernährungswissenschaftlerin und Obfrau der Osteoporose Selbsthilfegruppe Saalfelden.

Das Thema unter dem
MIKROSKOP

Milch oder keine Milch
– das ist hier die Frage

Es gibt kaum ein Grundnahrungsmittel an dem sich die Geister so sehr scheiden, wie an der Milch.

Ist die Milch für die Befürworter Lieferant wichtiger Nährstoffe und Spurenelemente, allen voran natürlich Kalzium, so geben militante Milchgegner der Kuhmilch die Schuld an allerlei Krankheiten. Schaut man sich die harten Fakten in Form von wissenschaftlichen Studien an, dann ist eher das Gegenteil der Fall.

Unbestreitbar ist, dass in der Milch viel Gutes steckt. Sie enthält fast alle unentbehrlichen Aminosäuren (die der Körper selbst nicht herstellen kann) und lässt uns pflanzliches Eiweiß besser verwerten. Milch liefert Kalium, Magnesium und Jod, fettlösliche Vitamine und mehr Kalzium als jedes andere Lebensmittel. Der Mineralstoff ist nicht nur Baustein von Knochen und Zähnen, er spielt auch eine wichtige Rolle für die Funktion der Muskeln.

Apropos Knochen: Neben dem Vitamin D sollen wir mindestens 1.000 mg Kalzium pro Tag zu uns nehmen, um unseren Körper ausreichend zu versorgen. Vorzugsweise durch die Nahrung, da sind sich die Österreichische Gesellschaft für Ernährung und die Osteoporose Leitlinien einig. Als Hauptquelle für das Kalzium werden Milch- und Milchprodukte an erster Stelle genannt.

Ist die Milch jetzt gut oder böse?

Wir haben eine Expertin um Unterstützung gebeten.

Assoz. Prof.in Priv.-Doz.in Mag.a Dr.in rer.nat. Sandra Johanna Wallner-Liebmann

Medizinische Universität Graz

Institut für Pathophysiologie und Immunologie

Sind Milchprodukte wirklich sinnvoll in der Osteoporoseprävention oder schade ich mir damit?

Eine physiologische Kalziumaufnahme über die Nahrung ist entscheidend für die Gesundheit von Knochen und Zähnen. Darüber hinaus ist Kalzium auch ein wichtiger Faktor bei der Blutgerinnung und für die Funktion jeder Körperzelle.

Milch, Joghurt oder Käse. Was macht mehr Sinn?

Als bester Kalziumlieferant gilt in unseren Breiten die Lebensmittelgruppe Milch und Milchprodukte (mit Ausnahme von Topfen). Milch und Joghurt enthalten etwa 120 mg/100g, Käse 400-900 mg/100g.

Wie sieht es mit dem Kalzium aus Gemüse wie z.B. Broccoli aus. Ist das eine gut Alternative zu Milchprodukten?

Bei Gemüse kann der Kalziumanteil wie bei Brokkoli, Kohlarten und Rucola mit >80mg/100g auch entscheidend für die Versorgung sein. Auch Mineralwässer können einen signifikanten Beitrag geben (v.a. kalziumreiche Mineralwässer mit mehr als 150mg/1l (siehe Etikett). Einige Nüsse wie Haselnüsse und Paranüsse sind mit >100mg/100g reich an Kalzium. Am idealsten ergibt sich also eine Mischkost.

Wie kann ich mich knochengesund ernähren, wenn ich unter Laktoseintoleranz (Milchzuckerunverträglichkeit) leide?

Personen mit Laktoseintoleranz vertragen meist bestimmte Milchprodukte wie Joghurt und gereiften Käse, z.B. Hart- und Schnittkäse wie Emmentaler, Parmesan oder Gouda. In diesen Lebensmittel ist die Laktose teilweise abgebaut. Wichtig ist dabei die Verteilung auf kleine Portionen über den Tag. Grundsätzlich kann im Darm mehr Kalzium aufgenommen werden, wenn die Kalziumzufuhr auf mehrere kleinere Mahlzeiten über den Tag verteilt und nicht in einmaligen zu großen Mengen gegessen wird.

Man liest oft vom Risiko der Übersäuerung durch den Genuss von Milch und Milchprodukten und die dadurch ausgelösten negativen Auswirkungen auf den Knochen. Würden Sie unseren Lesern erklären, was es damit auf sich hat?

Täglich gelangt eine Vielzahl von Substanzen in unser Blut, die den pH-Wert des Blutes kurzfristig verändern können. Dies betrifft anfallende Säuren aus dem Fett-, Kohlenhydrat- und Eiweißstoffwechsel. Unser Körper verfügt über verschiedene Puffersysteme, um einer Veränderung des pH-Wertes entgegenzuwirken. Der bedeutendste Puffer ist hier v.a. das Bikarbonat-Kohlensäure-System. Milch und Milchprodukte sind nicht nur reich an Kalzium, sondern auch an essentiellen Aminosäuren (Eiweißbausteinen). Wie bei allen Lebensmittelgruppen, gilt auch hier nicht unter oder über der Empfehlung (der Fachgesellschaften) zu agieren:

Konsumieren Sie täglich 3 Portionen Milch und Milchprodukte. Bevorzugen Sie fettarme Varianten. Eine Portion entspricht:

Milch (200 ml), Joghurt (180 – 250 g), Hüttenkäse (200 g), Käse (50 – 60 g). Am besten sind 2 Portionen „weiß“ (z.B. Joghurt, Buttermilch, Hüttenkäse) und 1 Portion „gelb“ (Käse).

Damit erreichen Sie die Zufuhrempfehlung für Kalzium und rund ein Drittel des täglichen Eiweißbedarfs.

MEDIZIN aktuell

Zulassungsbeschränkungen für Strontiumranelat (Protelos®).

Die Europäische Arzneimittel-Argentur (EMA) entscheidet, dass Strontiumranelat (Protelos®) nur mit Einschränkungen verabreicht werden darf.

Das Medikament darf nur in Ausnahmefällen, unter Einhaltung von besonderen Vorsichtsmaßnahmen und unter speziellen Bedingungen an eine bestimmte PatientInnengruppe verschrieben werden.

Zu dieser Gruppe zählen ausschließlich PatientInnen, die unter einer schweren Osteoporose mit hohem Frakturrisiko leiden und die nicht mit anderen für Osteoporose zugelassenen Medikamenten behandelt werden können oder die diese Medikamente nicht vertragen.

Während der Verabreichung von Protelos® sollen regelmäßige Kontrollen durch den Arzt oder die Ärztin stattfinden, um bei ersten Anzeichen von Herz- oder Kreislaufproblemen, Bluthochdruck oder Angina pectoris das Medikament sofort absetzen zu können.

Von der Behandlung mit Protelos® generell ausgeschlossen werden PatientInnen, die in der Vergangenheit bereits bestimmte Herz- oder Kreislaufprobleme hatten, wie z.B. einen Schlaganfall oder Herzinfarkt.

WICHTIGE FAKTEN FÜR SIE ALS PATIENTIN:

- Protelos® wird zur Verhinderung von Knochenbrüchen eingesetzt bei: Frauen nach der Menopause und Männern mit schwerer Osteoporose, die ein hohes Frakturrisiko haben und die mit keinen anderen zugelassenen Osteoporose Medikamenten behandelt werden können.
- Vor der Behandlung mit Protelos® wird ihr Arzt das Risiko von Herzerkrankungen und Bluthochdruck feststellen und auch während der Behandlung das Risiko in regelmäßigen Kontrollen überprüfen.
- Wenn Sie bereits Herz- oder Kreislaufprobleme, einen Schlaganfall, Herzinfarkt oder Durchblutungsstörungen hatten sollten Sie nicht mit Protelos® behandelt werden.
- Die Behandlung mit Strontiumranelat (Protelos®) wird sofort abgesetzt, wenn sie während der Behandlung Herz- oder Kreislaufprobleme entwickeln.
- Bei Fragen wenden Sie sich bitte immer an Ihren Arzt.

OSTEOLINK Version 2

Unser Internetforum Osteolink ist erwachsen geworden! Es wurde mit Ihrer Hilfe evaluiert und jetzt ist es wieder online. Und besser denn je:

Osteolink ist international geworden

Sie können sich jetzt mit Menschen aus aller Welt virtuell austauschen, wenn Sie das wollen. Natürlich haben Sie die Möglichkeit auch weiterhin mit ihren Freunden in Österreich in Kontakt zu bleiben. Sie müssen nur als Sprache DEUTSCH auswählen. Auch ein Austausch mit KollegInnen aus Selbsthilfegruppen in Deutschland oder der Schweiz ist nun möglich. Nutzen Sie die Möglichkeit Ihre Erfahrungen und Ihr Wissen zu teilen und sich gegenseitig mit Rat und Tat zu unterstützen.

Registrieren Sie sich gratis.

Natürlich ist Osteolink auch weiterhin gratis und sicher. Ihre Daten werden in keinem Fall an Dritte weiter gegeben. Das garantiert die gemeinnützige Internationale Osteoporose Stiftung (IOF), bei der wir seit 10 Jahren aktives Mitglied sind.

osteo link

www.osteolink.org

www.aktion**gesunde**knochen.at

ORIGAMI-Tulpen

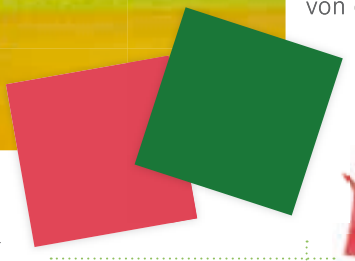
Viel Spaß beim Falten!

mit Elfi Lenartitsch von der OSHG Graz

Eine neue Rubrik möchten wir Ihnen heute im Wirbelwind präsentieren: „Origami für alle mit Elfi“.

Elfi Lenartitsch von der OSHG Graz ist passionierte „Falterin“ und beglückt uns im Büro der OSHÖ schon seit Jahren immer wieder mit ihren wunderschönen Kunstwerken. Jetzt konnten wir sie dafür gewinnen, uns – und damit auch Sie - in diese Kunst einzuweihen. Passend zum Frühling und zum nahenden Osterfest möchten wir Ihnen nun eine ganz einfache Anleitung zum Mitmachen zeigen.

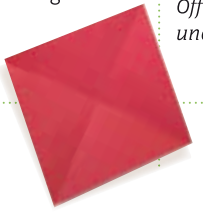
Unser erstes Kunstwerk soll eine Origami Tulpe werden – als Mitbringsel oder auch als toller Blickfang auf Ihrem Ostertisch.



SIE BRAUCHEN dafür nur 2 gleich große, quadratische Blätter Papier – die gibt es sogar schon fertig in jedem Bastelgeschäft zu kaufen. Und schon kann es losgehen!

DIE BLÜTE: Spitze auf Spitze falten. Öffnen, Blatt drehen und wiederholen.

Das Blatt zu einem Rechteck falten. Öffnen, Blatt drehen und wiederholen.



1.| ...Einfach auf www.aktion**gesunde**knochen.at gehen und dort unter den **„News“** und auch unter **„Selbsthilfe“** kommen Sie direkt zur unserem Mitmach-Video.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Falten!

ABER ACHTUNG: Origami falten kann süchtig machen!

15 Jahre

Dachverband Osteoporose Selbsthilfe Österreich

Die Zeit vergeht unglaublich schnell wenn man mit Dingen beschäftigt ist, die einen freuen. So ist es heuer tatsächlich schon soweit: Der Dachverband der Österreichischen Osteoporose Selbsthilfe mit seinen fast 30 Selbsthilfegruppen feiert seinen 15. Geburtstag.

Die Osteoporose Selbsthilfegruppen in ganz Österreich haben in diesen vergangenen 15 Jahren unglaubliche Arbeit geleistet. Sie haben viele tausend Betroffene mit Rat und Tat unterstützt und begleitet, haben die Öffentlichkeit mit Infoständen, Vorträgen u.ä. über Osteoporose informiert. Sie haben Fragestunden, Turngruppen, Ausflüge, Kochkurse, den jährlichen Weltosteoporosetag und noch vieles mehr organisiert und hatten immer ein offenes Ohr für die Anliegen ihrer zahlreichen Mitglieder. Sie sind Anlaufstelle nicht nur für Betroffene sondern auch für Menschen, die ihrem Körper und ihren Knochen nachhaltig etwas Gutes tun möchten.

Dank dieser wertvollen ehrenamtlichen Arbeit in den Gruppen ist Österreich ein Stück weit bewusster, aktiver und knochengesünder geworden.

Aus diesem Anlass freuen wir uns besonders, Sie im Herbst zum Kongress der Osteoporose Selbsthilfe Österreich einladen zu dürfen. Vom 3. – 5. Oktober 2014 erwartet Sie im JUFA in Graz ein interessantes, informatives und abwechslungsreiches Programm. Am ersten – öffentlichen – Tag des Kongresses erwarten Sie mehrere interessante Fachvorträge, Tipps für kurze Bewegungspausen und eine spannende Podiumsdiskussion. Abschließend werden wir diesen Tag mit einem festlichen „Familydinner“ für unsere Gruppen. Am zweiten Tag, der speziell für die Mitglieder des OSHÖ gestaltet wird, erleben Sie interaktive Workshops, eine Fachausstellung, wieder ein bisserl Bewegung, knochengesunde Snacks - und jede Menge Zeit für regen Austausch mit Mitgliedern der Gruppen aus ganz Österreich.

Die Osteoporose Selbsthilfe Österreich freut sich schon sehr auf Ihre zahlreichen Anmeldungen und auf ein interessantes und unterhaltsames Jubiläums-Wochenende!

Selbsthilfe

GRUPPENGEFLÜSTER

aus den Osteoporose Selbsthilfegruppen

Lienz OSHG
„Wir machen uns stark". Starke Knochen für ein starkes Leben - unter diesem Motto feierte die OSHG Lienz den Weltosteoporosetag 2013 auf ganz besondere Art. Das gemeinsame Projekt mit der 3. Klasse der Fachschule für ländliche Hauswirtschaft der Landwirtschaftlichen Lehranstalt Lienz/Schwerpunkt Gesundheit, Soziales und Wellness wurde zu einem Riesenerfolg!

Die Saalfeldener OSHG
unter der Leitung von Mag.a Heidi Reber hat den Patientenpreis der ÖGR 2013 für ein Bewegungs-Projekt gewonnen. Die Preisverleihung war am 20.11.2013 im Festsaal des Wiener Rathauses.

Wir gratulieren ganz herzlich und freuen uns mit euch über diesen tollen Erfolg!

Judenburger OSHG
Im Herbst hatten die JudenburgerInnen eine Führung im Kräutergarten. Der sehr interessante Ausflug wurde abgerundet mit einer gesunden Jause und angeregtem Austausch unter den TeilnehmerInnen.

Die Oberloisdorfer OSHG
hat eindrucksvoll gezeigt, was für ein großes Herz sie hat. Sie lud zu einer Kaffeejause mit selbstgebackenem Kuchen und der Reinerlös dieses tollen Charity Events kam einem kleinen Kind zugute, dass auf tragische Weise seinen Vater verloren hat. Hut ab!

Spittaler OSHG
Die umtriebigen Damen der Spittaler OSHG veranstalteten mit großem Erfolg vor der Hubertusapotheke einen Flohmarkt.

Bregenz OSHG
Zum WOT 2013 informierte die Bregenzer OSHG in der Apotheke Kaulfus in Hohenems die Kunden zum Thema Osteoporose.

Vielen Dank an dieser Stelle auch an die Mitarbeiterinnen für die freundliche Aufnahme und die tolle Unterstützung.

St. Veit OSHG
Ein kräftiges Lebenszeichen gab auch die St. Veiter OSHG am WOT 2013 mit einem Informationsstand bei der Kärntner Gesundheits- und Sportmesse von sich.

Klagenfurt OSHG
Mit einem Infostand und zahlreichen Helferlein war die OSHG im Krankenhaus der Elisabethinen in Klagenfurt am WOT 2013 vertreten

Die Schwarzataler OSHG
„hirschte“ durch das Semmeringgebiet

Lustig hatten‘s die Närrinnen der **OSHG Ried** bei ihrem Faschingsfest. Mit super Kostümen und sehr guter Stimmung feierten sie in die Fastenzeit.

Das arbeitsreiche Jahr 2013 Revue passieren ließ die **Linzer OSHG** bei ihrer Weihnachtsfeier. Bei selbstgebackenen Köstlichkeiten, interessanten Gesprächen und Programmvorschlägen für 2014 verging der schöne Abend wie im Flug.

Ferlach OSHG
Viel Neues gelernt hat die Ferlacher Gruppe bei ihrer Kräuterwanderung.

Oberwart OSHG
„Jo, sie san mit’n Radl do“ – die Oberwarter OSHG strampelte gemeinsam zum Bauernhof Julia in Unterwart.

Der Dachverband bedankt sich für Ihre Unterstützung!

Werden Sie MITGLIED!

IM „DACHVERBAND DER ÖSTERREICHISCHEN OSTEOPOROSE SELBSTHILFEGRUPPEN“

Der „Dachverband der Österreichischen Osteoporose Selbsthilfegruppen“ ist ein unabhängiger, gemeinnütziger Verein, der sich der Osteoporoseaufklärung und der besseren Versorgung von Osteoporosepatienten widmet. Die Volkskrankheit „Knochenschwund“ wird leider noch immer unterschätzt: Schon jetzt sind in Österreich ca. 700.000 Menschen betroffen und nur 25% wissen von ihrer Erkrankung. Bis zum Auftreten von Knochenbrüchen bleibt die Erkrankung aufgrund fehlender Symptome oft unbemerkt. Eine Diagnosebehandlung erfolgt daher zumeist sehr spät. Wir wollen aufklären, informieren und aktivieren und damit die Situation vieler Osteoporosebetroffener verbessern. Es ist uns wichtig, nicht von bestimmten Produkten, Firmen, etc. abhängig zu sein. Deshalb können Sie jederzeit auf unsere wissenschaftlich fundierten, unabhängigen Informationen vertrauen.

SIE KÖNNEN DIESE WICHTIGE ARBEIT UNTERSTÜTZEN UND GLEICHZEITIG VON DEN VORTEILEN PROFITIEREN:

- Zweimal im Jahr erhalten Sie unsere Patientenzeitschrift „Wirbelwind“.
- Sämtliche Informationen und Serviceleistungen des Dachverbandes stehen Ihnen offen, z. B.: Nutzung unserer Vertrauensärzte Datenbank, telefonische Beratung, regelmäßige Osteoporose-Informationen.

WENN SICH IN IHRER NÄHE KEINE OSTEOPOROSE SELBSTHILFEGRUPPE BEFINDET UND SIE NICHT BEREITS MITGLIED IN EINER OSTEOPOROSE SELBSTHILFEGRUPPE SIND:

WERDEN SIE FÖRDERNDES, AUßERORDENTLICHES MITGLIED IM „DACHVERBAND DER ÖSTERREICHISCHEN OSTEOPOROSE SELBSTHILFEGRUPPEN“!

BANKVERBINDUNG: Kontonummer 8.752.347, BLZ 38.000

F_WW_März2014_P359_FA032014

Ja, ich werde förderndes, außerordentliches Mitglied im **„Dachverband der Österreichischen Osteoporose Selbsthilfegruppen“ für das Jahr 2014**.

Sobald mein **Jahresbeitrag 2014** von **25.- Euro** auf dem Konto des Dachverbandes eingegangen ist, erhalte ich per Post meinen persönlichen Mitgliedsausweis 2014, der mir oben genannte Vorteile ermöglicht.

Name _____

Straße, Hsnr. _____

PLZ, Ort _____

Tel. / E-mail _____

Datum / Unterschrift _____

An den
Dachverband der Österreichischen
Osteoporose Selbsthilfegruppen

Breitenweg 7c/I,
8042 Graz
AUSTRIA