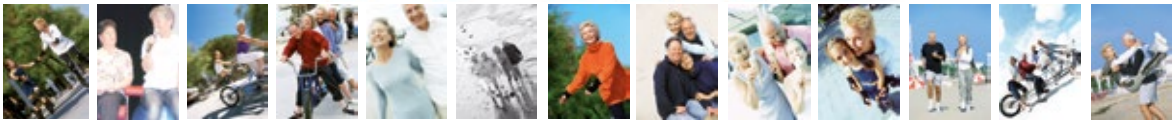
Windbeutel

Aktion gesunde Knochen
KEINE CHANCE FÜR OSTEOPOROSE



MITGLIEDERINFORMATION DES DACHVERBAND DER ÖSTERREICHISCHEN OSTEOPOROSE SELBSTHILFEGRUPPEN
JUBILÄUMSAUSGABE

15 Jahre
Osteoporose Selbsthilfe Österreich

Editorial	2
15 Jahre und kein bisschen leise	3
Österreichische Ernährungspyramide	4
Gesundheit geht durch den Magen	5
Sarkopenie – Wenn die Kraft nachlässt	6
„Wer rastet der rostet“ Strategien für ein bewegtes Leben	8
Ein köstlicher Tag für starke Knochen	10
Unter dem Mikroskop: Knochenweich oder beinhart?	12
15 Jahre sind ein Grund zum Feiern	16
Der Vorstand stellt sich vor	18
Der Kongress in Bildern	20

Liebe Leserinnen und Leser!

Die aktuelle Wirbelwindausgabe steht ganz im Zeichen der zweitägigen Jubiläumsveranstaltung „GESUND UND MOBIL BIS INS HOHE ALTER“ 15 Jahre Osteoporose Selbsthilfe Österreich, die Anfang Oktober 2014 in Graz stattfand.

Ehemalige Präsidentinnen der Osteoporose Selbsthilfe Österreich, zahlreiche TeilnehmerInnen, sowie KollegInnen, Mitglieder und Freunde, aus den Selbsthilfegruppen in den Bundesländern konnten herzlich willkommen geheißen werden. Interessante Vorträge zu den Themen Osteoporose bei Männern, Gesunde Ernährung, Sarkopenie und Bewegung wurden am ersten Tag der Veranstaltung zur Weiterbildung genutzt.
Eine gelungene Abendveranstaltung mit steirischem Flair bot den idealen Rahmen für einen Rückblick auf die vergangenen 15 Jahre, Prof. Dr. Kurt Weber und Gabriele Suppan für die Gründung der Osteoporose Selbsthilfe Österreich und das Engagement Dank auszusprechen, den Präventionspreis 2014 zu verleihen und eine Fotoshow zu präsentieren. In einem „World Cafe“ waren am zweiten Veranstaltungstag die TeilnehmerInnen dazu eingeladen, neue Ideen einzubringen, Anliegen, Wünsche und Vorschläge zu deponieren, Kritik zu äußern und von „best practice“ Beispielen zu lernen.

In der Mitgliederversammlung wurde der Finanzbericht dargelegt, der Vorstand neu gewählt, die Kassaprüferinnen bestellt und ein Ausblick auf den Weltosteoporosetag und das Programm für das kommende Jahr gegeben. Mit einem kurzen Innehalten gedachte man der Verstorbenen. Dank und Anerkennung gab es für Karin Malle-Suppan und Judith Wasserbauer als Mitarbeiterinnen der Geschäftsstelle in Graz.

Zum Abschluss der Veranstaltung stand ein vielseitiges Bewegungsangebot mit seitenalternierendem Vibrationstraining, Therabandübungen, Gewichtstraining mit vibrierenden Schwingringen und Osteoporose Training im Fitnessstudio auf dem Programm.
Für Entspannung sorgte zum Ausklang eine Sightseeing Tour mit der Osteoporose Selbsthilfegruppe Graz.

Ich freue mich auf eine weitere erfolgreiche Zusammenarbeit
und wünsche uns allen viel Gesundheit!

Elisabeth Feichter
Präsidentin der Osteoporose Selbsthilfe Österreich

15 Jahre UND KEIN BISSCHEN LEISE!

SEIT DER DACHVERBAND DER OSTEOPOROSE SELBSTHILFE ÖSTERREICH 1999 GEGRÜNDET WURDE HAT SICH EINIGES GETAN:

35 Gruppen wurden österreichweit gegründet und haben in den letzten 15 Jahren nicht nur Betroffene im ganzen Land unterstützt, sondern auch die Allgemeinheit unermüdlich über die stille Krankheit Osteoporose informiert, länderübergreifende Projekte wurden entwickelt und durchgeführt, Weiterbildungen in ganz Österreich abgehalten, Kongresse in ganz Europa wurden besucht, um immer am neuesten Stand zu bleiben - und ganz wichtig – unsere Gemeinschaft ist in den letzten 15 Jahren zusammengewachsen.

Deutlich zu sehen war das auch beim Kongress der Osteoporose Selbsthilfe Österreich zum 15-Jahr-Jubiläum, der am 3. und 4. Oktober in Graz stattfand.

Interessante und informative Vorträge wechselten sich mit Bewegungspausen ab, ein gemeinsamer steirischer Abend lud zum Austausch und Vernetzen ein und die Workshops und Bewegungswelten am zweiten Tag boten den TeilnehmerInnen Gelegenheit, den ersten Schritt in eine gemeinsame, gesündere und mobile Zukunft zu tun.

Gleichzeitig war die Veranstaltung aber auch der Kick off für den Weltosteoporosetag 2014, der heuer ganz im Zeichen der Männer stand.

Osteoporose galt ja früher als klassische Frauenkrankheit. Dass dem aber nicht so ist, zeigen uns heute zahlreiche Studien. Das Aussehen kann nämlich täuschen. Auch Männer, die stark und kräftig wirken können „weiche“ Knochen haben – und oft ohne dies zu wissen.

WUSSTEN SIE, DASS:

- **SICH** weltweit etwa 1 von 5 Männern ab 50 mindestens einen Knochen infolge von Osteoporose bricht ?
- **SICH** ein Drittel aller Hüftfrakturen auf dieser Welt an Männern ereignet?
- **FÜR EINEN MANN** über 50 Jahre die Wahrscheinlichkeit einen Knochenbruch infolge von Osteoporose zu erleiden sogar um 27 % höher ist, als die Wahrscheinlichkeit an Prostatakrebs zu erkranken?

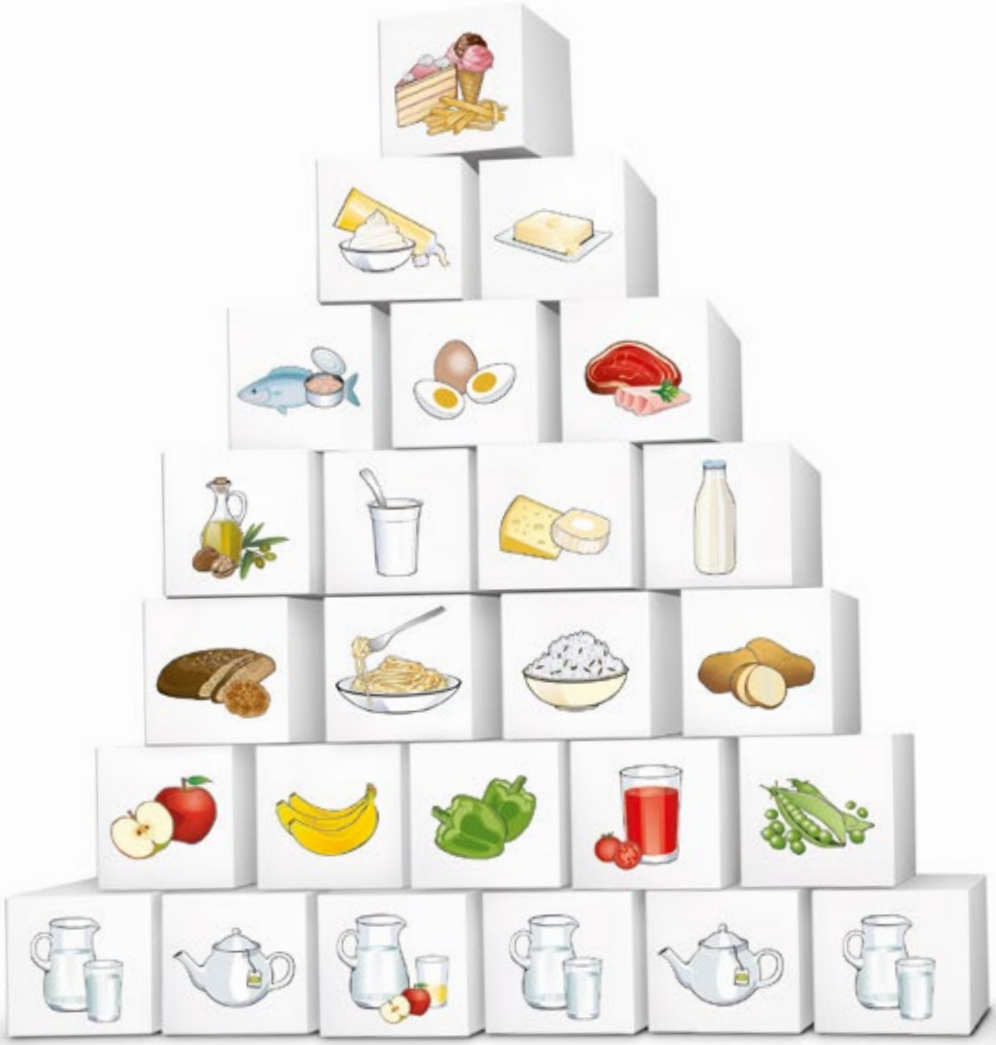
Diese Jubiläumsausgabe des Wirbelwindes soll Ihnen nicht nur einen interessanten Rückblick auf den **Event des Jahres 2014** geben, sondern beschäftigt sich auch mit dem wichtigen Thema der **Osteoporose des Mannes.**

Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich
BUNDESMINISTERIUM FÜR GESUNDHEIT
Gesundheit Österreich GmbH
Geschäftsbereich Fonds Gesundes Österreich
unterstützt von: Lilly

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.aktiongesundeknochen.at,
Layout & Grafik: www.suppan-suppan.eu
Fotos: Gerlinde Mörth, IOF, Ingimage, AGK, Photo Alto

Die österreichische

Ernährungspyramide



Die 7 Stufen zur Gesundheit

Alkoholfreie Getränke

Täglich mindestens 1,5 Liter Wasser und alkoholfreie bzw. energiearme Getränke.

Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst

Täglich 3 Portionen Gemüse und / oder Hülsenfrüchte und 2 Portionen Obst.

Getreide und Erdäpfel

Täglich 4 Portionen Getreide, Brot, Nudeln, Reis oder Erdäpfel (5 Portionen für sportlich Aktive und Kinder), vorzugsweise Vollkorn.

Milch und Milchprodukte

Täglich 3 Portionen Milchprodukte (fettärmere Varianten bevorzugen).

Fisch, Fleisch, Wurst und Eier

Wöchentlich 1 - 2 Portionen Fisch. Pro Woche maximal 3 Portionen mageres Fleisch oder magere Wurst. Pro Woche maximal 3 Eier.

Fette und Öle

Täglich 1 - 2 Esslöffel pflanzliche Öle, Nüsse oder Samen. Streich-, Back- und Bratfette und fettreiche Milchprodukte sparsam.

Fettes, Süßes und Salziges

Selten fett-, zucker- und salzreiche Lebensmittel und energiereiche Getränke.

G´scheit g´sund.
Eine Initiative des Bundesministeriums für Gesundheit.

BUNDESMINISTERIUM FÜR GESUNDHEIT

GESUNDHEIT geht durch den Magen

MMag.ª Sonja Lackner

Über das präventive Potential von gesundheitsförderlicher Ernährung in Bezug auf die Entstehung lebensstilassoziierter Erkrankungen mit besonderem Fokus auf die Entstehung von Osteoporose

Die Ernährung spielt eine wesentliche Rolle für die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit, ebenso wie für das gesamte Wohlbefinden und die Gesundheit. Eine gesundheitsförderliche Ernährung ist daher von großer Bedeutung.

Ernährung nimmt zudem einen erheblichen Stellenwert in der Vermeidung von Krankheiten ein. Es gibt eine Reihe von Erkrankungen, deren Entstehung in unmittelbarem Zusammenhang mit der Lebens- und Ernährungsweise gebracht werden kann. Hierzu zählen viele Folgeerkrankungen von Übergewicht wie beispielsweise Diabetes mellitus Typ II, Arteriosklerose, ein erhöhtes Schlaganfallsrisiko, Osteoporose, die Entstehung einiger Krebserkrankungen etc. [AGES, DGE 2012]

Eine bewusste und achtsame Ernährung ist daher für die Gesunderhaltung des gesamten Organismus wesentlich.

Am Beispiel der Osteoporose kann die Komplexität des Ernährungseinflusses auf die Entstehung der Krankheit verdeutlicht werden. Neben dem Calcium, das wesentlicher Bestandteil der Knochen ist, spielen auch die Vitamine D und K, Phytoöstrogene und Proteine eine entscheidende Rolle im Knochenstoffwechsel. (Biesalski et.al. 2010, Elmadfa et.al. 2004)

Für die Integration einer gesundheitsförderlichen Ernährung in den Alltag bedeutet dies, dass eine pflanzenbetonte Ernährung, in der auch ausreichend Milchprodukte konsumiert werden, bevorzugt werden sollte. Vor allem pflanzliche Lebensmittel weisen eine hohe Nährstoffdichte auf und versorgen somit den Körper nicht nur mit wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen, sondern sind zugleich auch energiearm.

Das Konzept der Österreichischen Ernährungspyramide berücksichtigt präventive Ansätze und wird dem Anspruch lebens- und ernährungsassoziierte Erkrankungen durch eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung vorzubeugen, gerecht. (BMG 2010)

In der Umsetzung dieser zu bevorzugenden Ernährungsweise gibt es allerdings noch viel zu tun. Wie der Österreichische Ernährungsbericht 2012 zeigen konnte, nehmen die ÖsterreicherInnen zu viel Fett, Fleisch und Salz zu sich, wohingegen der Konsum von Kohlenhydraten und Ballaststoffen zu gering ist. Um das präventive Potential einer gesundheitsförderlichen Ernährung voll auszuschöpfen, wird empfohlen, die Ernährungsweise durch einen gesteigerten Konsum pflanzlicher Produkte, Milch- und Milchprodukte und Fisch an die Empfehlungen der Österreichischen Ernährungspyramide anzunähern. (Elmadfa et.al 2012)

LITERATUR:

Biesalski H.K. et.al (2010): Ernährungsmedizin. 4.Auflage. Thieme Verlag. Stuttgart.
Bundesministerium für Gesundheit (BMG) (2010): Die österreichische Ernährungspyramide.
Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) (2012): Gemüse und Obst in der Prävention ausgewählter chronischer Krankheiten. Bonn.
Elmadfa I, Hasenegger V, Wagner K et.al. (2012): Österreichischer Ernährungsbericht 2012. Wien.
Elmadfa I, Leitzmann C (2004): Ernährung des Menschen. 4. Auflage. Verlag Eugen Ulmer. Stuttgart.
Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit (AGES): Potentielle positive Effekte einer gesunden Ernährung. Wien.
World Cancer Research Fund/ American Institute for Cancer Research (2007): Food, Nutrition, Physical Activity and the Prevention of Cancer: a Global Perspective. Washington, DC: AICR, 2007

SARKOPENIE – WENN DIE KRAFT NACHLÄSST

Was ist Sarkopenie?

In den 90-er Jahren hat ein Wissenschaftler den Verlust von Muskelmasse zum ersten Mal mit Sarkopenie benannt. Das Wort Sarkopenie setzt sich aus den zwei griechischen Wörtern „sarx“ für Fleisch und „penia“ für Mangel zusammen und bedeutet demnach „Fleischmangel“. Während man vor 20 Jahren noch der Meinung war, dass Sarkopenie ausschließlich der Verlust von Muskelmasse ist, so sind Experten heute der Meinung, dass eine Sarkopenie erst dann vorliegt, wenn zusätzlich zur Muskelmasse auch die Muskelkraft oder die Funktionalität vermindert ist.

Wie entsteht Sarkopenie?

Der Verlust von Muskelmasse ist bis zu einem bestimmten Ausmaß ein normaler Alterungsprozess. Die schlechte Nachricht: Dieser Prozess beginnt bereits mit ca. 25 bis 30 Jahren. Im Jahr verliert man in etwa 1-2% der vorhandenen Muskelmasse. Zwischen dem 45. und 60. Lebensjahr verliert ein gesunder Mensch sogar die Hälfte seiner gesamten Muskelmasse. Mit fortschreitendem Alter ändert sich daher auch die Körperzusammensetzung. Der Anteil des Körperfettes erhöht sich und der Anteil fester Zellbestandteile wie z.B. Muskulatur oder Knochen verringert sich.

Die genauen Ursachen einer Sarkopenie sind sogar für Experten noch nicht ganz klar. Sicher ist, dass mit höherem Alter körperliche Veränderungen dazu führen, dass mehr katabole (= abbauende) Prozesse als anabole (= aufbauende) Prozesse im Körper vor sich gehen. Dazu kommen hormonelle Veränderungen und entzündliche Vorgänge, die die Entstehung einer Sarkopenie begünstigen können. Heute weiß man auch, dass wenig körperliche Bewegung sowie eine unzureichende Ernährung sehr wichtige Faktoren in der Entstehung sind.

Wer ist davon betroffen?

Aktuelle Studien zeigen, dass etwa 25% der 60 bis 70-jährigen von Sarkopenie betroffen sind, bei den über 80-jährigen sind es bereits bis zu 50%. Außerdem ist bekannt, dass Menschen mit Osteoporose ein erhöhtes Risiko für Sarkopenie aufweisen. Dies liegt vor allem daran, dass es einen Zusammenhang zwischen Muskel- und Knochenstoffwechsel gibt. So wie Knochen und Muskeln zusammenhängen, gibt es auch einen Zusammenhang zwischen Osteoporose und Sarkopenie.

Was sind die Folgen?

Die Folgen einer Sarkopenie sind weitreichend. Alltägliche Tätigkeiten wie gehen, Treppen steigen oder das Aufstehen aus dem Bett oder von einem Sessel werden schwieriger, was zu einem Verlust von Mobilität und Unabhängigkeit führen kann. Außerdem besteht ein erhöhtes Risiko für Stürze und damit für Knochenbrüche. In Studien konnte auch gezeigt werden, dass Menschen mit Sarkopenie häufiger im Krankenhaus sind und in weiterer Folge die Lebensqualität darunter leiden kann.

Doris Eglseer, BBSC

Diätologin & Gesundheits- und Pflegewissenschafterin

Was kann man dagegen tun?

Die gute Nachricht ist, dass Sarkopenie therapierbar und in manchen Fällen sogar rückgängig zu machen ist. Die zwei wichtigsten Eckpfeiler in der Therapie sind ohne Zweifel Bewegung und Ernährung.

BEWEGUNG

Eine ausgewogene Mischung aus einfachen Kraftübungen und Ausdauertraining eignet sich besonders gut. Krafttraining lässt sich wunderbar zu Hause vor dem Fernseher oder in einer Gymnastikgruppe durchführen. Ob walken, flottes Spazierengehen, Rad fahren, wandern oder schwimmen – erlaubt ist alles was Spaß macht. Außerdem ist es wichtig, die Alltagsbewegung zu erhöhen. Dabei lautet das Motto: Jeder Schritt zählt und ist wichtig!

ERNÄHRUNG

Neben der Bewegung ist auch eine abwechslungsreiche Ernährung wichtig für die Muskeln. Untergewicht aber auch starkes Übergewicht sollen unbedingt vermieden werden. Eiweiß spielt eine besonders wichtige Rolle im Zusammenhang mit Sarkopenie. Man sollte etwa 1g pro Kilogramm Körpergewicht aufnehmen und über den Tag verteilt in die Speisen einbauen. Eiweißreiche Lebensmittel sind zum einen tierische Produkte wie Fleisch, Fisch, Milchprodukte, Käse oder Eier. Zum anderen steckt Eiweiß auch in pflanzlichen Lebensmitteln wie z.B. Soja und Hülsenfrüchten (Bohnen, Linsen, Erbsen) sowie zu einem geringen Ausmaß in Getreide und Kartoffeln.

Ein besonders wichtiges Vitamin für die Muskulatur als auch für die Knochen ist das Vitamin D. Leider kann man nur geringe Mengen über Lebensmittel aufnehmen. Beispiele dafür sind fetter Seefisch wie Lachs, Hering, Makrele aber auch Pilze, Eier oder Milchprodukte. Es bleibt jedoch nicht aus, sich regelmäßig die Sonne ins Gesicht scheinen zu lassen. Denn der Großteil des benötigten Vitamin D's wird unter Sonneneinstrahlung von der Haut selbst gebildet. Bei einem Vitamin D-Mangel oder in sonnenarmen Wintermonaten kann unter ärztlicher Aufsicht auch auf Vitamin D Tropfen aus der Apotheke zurückgegriffen werden.

Außerdem gibt es Anzeichen dafür, dass auch antioxidative Lebensmittel positive Auswirkungen auf eine Sarkopenie haben. Hier sind vor allem die Omega-3-Fettsäuren zu nennen, die in hochwertigen Pflanzenölen wie Leinöl, Rapsöl oder Olivenöl und wiederum in Seefischen zu finden sind.

FAZIT

Die Häufigkeit der Sarkopenie steigt mit höherem Lebensalter, dabei hängen Osteoporose und Sarkopenie eng zusammen. Mit einer Kombination aus ausgewogener Ernährung und körperlicher Bewegung kann Sarkopenie jedoch aufgehalten und manchmal sogar rückgängig gemacht werden. In diesem Sinne: Achten Sie auf Ihre Ernährung, bleiben Sie in Bewegung und genießen Sie das Leben!

„Wer rastet der **rostet**“
Strategien für ein bewegtes Leben.

Es ist Allgemeinwissen und wissenschaftlich gut belegt, dass regelmäßige körperliche Aktivität unsere körperliche Gesundheit, unsere sozialen Kontakte und unsere Stimmung positiv beeinflusst. Bewegung wie auch Nicht-Rauchen, gesunde Ernährung und die Pflege von Lebensfreude und Dankbarkeit usw. werden als gesunder Lebensstil bezeichnet. In diesem Beitrag werden Strategien vorgestellt, wie man sich selbst und andere unterstützen kann, regelmäßig Bewegung zu machen. Mit Bewegung bzw. körperlicher Aktivität sind alle Aktivitäten gemeint, bei denen größere Muskelgruppen (Rücken, Beine, Bauch, Arme) beteiligt sind und der Energieverbrauch höher ist als beim ruhigen Sitzen. Teilbereiche der Bewegung sind: Sport im Sinne von Sportarten, die mit einem Regelwerk verknüpft sind und Training, bei dem man Dauer und Intensität der Bewegung so plant, dass damit die Fitness (Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination, Balance) beibehalten oder verbessert wird.

Sylvia Titze

Wenn wir inaktive Personen unterstützen, mehr Bewegung zu machen, durchlaufen die Inaktiven typischerweise mehrere Stadien (Stufen der Verhaltensänderung). Diese Stadien soll anhand einer Geschichte erklärt werden:

BEWEGUNGSEMPFEHLUNGEN ZUR FÖRDERUNG DER GESUNDHEIT:

Basierend auf internationalen und den österreichischen Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung heißt es: „Um die Gesundheit zu fördern und aufrecht zu erhalten,

sollten Erwachsene vermeiden, körperlich inaktiv zu sein. Etwas Bewegung ist besser als keine Bewegung, weil der Wechsel vom Zustand „körperlich inaktiv“ zum Zustand „etwas körperlich aktiv“ die Gesundheit fördert.

sollten Erwachsene mindestens 150 Minuten (2 Stunden und 30 Minuten) pro Woche Ausdauerbewegung mit mittlerer Intensität oder 75 Minuten (1 Stunde 15 Minuten) pro Woche Ausdauerbewegung mit höherer Intensität oder eine entsprechende Kombination aus Dauer und Intensität durchführen. Jede Einheit sollte mindestens 10 Minuten am Stück dauern.

sollten Erwachsene – für einen zusätzlichen und weiter reichenden gesundheitlichen Nutzen – eine Erhöhung des Bewegungsumfanges auf 300 Minuten (5 Stunden) pro Woche Ausdauerbewegung mit mittlerer Intensität oder 150 Minuten pro Woche Ausdauerbewegung mit höherer Intensität oder eine entsprechende Kombination aus Dauer und Intensität anstreben.

sollten Erwachsene an zwei oder mehr Tagen der Woche muskelkräftigende Bewegungen mit mittlerer oder höherer Intensität durchführen, bei denen alle großen Muskelgruppen beansprucht werden“ (Titze et al., 2010, S. 7).

Stufen der Verhaltensänderung

Auf einem Fest treffe ich Anna und Josef. Wir kommen ins Gespräch und ich werde gefragt, was ich mache. Als sie das Wort Sportwissenschaft hören, sagen beide, dass Sport bzw. Bewegung keine Bedeutung in ihrem Leben hat. Anna und Josef befinden sich in Bezug auf Bewegung im **Stadium der Absichtslosigkeit.**

Zufällig treffe ich die beiden nach einem Jahr wieder. Beide klagen, dass sie neuerdings stark außer Atem kommen, wenn sie schneller gehen, um z.B. die Straßenbahn noch zu erreichen. Sie fragen mich, ob das mit Bewegungsmangel zusammenhängen könnte? Im Augenblick wollen sie aber keine Tipps, welche Sportvereinsangebote sinnvoll wären, weil sie derzeit ein Projekt aufbauen und zeitlich vollkommen okkupiert sind. Anna und Josef befinden sich im **Stadium der Absichtsbildung.**

An einem schönen sonnigen Spätsommernachmittag beim Joggen durch den Wald treffe ich Anna und Josef wieder. Sie erzählen mir, dass sie nun hin und wieder Spaziergänge machen, um sich mental zu erholen und dass Sie im Herbst gerne einen Fitnesskurs besuchen wollen. Anna und Josef sind nun im **Stadium der Vorbereitung.**

Im darauffolgenden Winter gibt es in Graz endlich wieder Schnee und ich kann in Thal Skilanglaufen. Raten Sie, wen ich dort treffe? Anna und Josef haben einen Skilanglaufkurs gebucht, um Skilanglaufen zu lernen. Außerdem erzählen sie mir, dass sie seit Herbst häufig Wege von A nach B zu Fuß zurücklegen statt mit dem Auto. Anna und Josef befinden sich im **Stadium der Handlung** (sie bewegen sich regelmäßig. Dieses neue Verhalten dauert jedoch kürzer als 6 Monate).

Die Geschichte ist noch nicht aus, denn es fehlt noch ein entscheidendes Stadium. Wir wissen noch nicht, ob Anna und Josef durchhalten. Ob sie auch im Sommer einen Kurs besuchen und weiterhin zu Fuß gehen. Erst wenn Anna und Josef mindestens 6 Monate lang ihr neues Bewegungsverhalten beibehalten, sind sie im **Stadium der Aufrechterhaltung.**

Theoretisch ist es so einfach, von körperlicher Inaktivität zu regelmäßiger körperlicher Aktivität zu wechseln. Wir haben alle erfahren, dass dieser Weg **nicht immer ohne Rückfälle stattfindet.** Wir wissen aber auch, dass eine Verhaltensänderung möglich ist, **wenn das Ziel attraktiv** genug ist und wir einige Strategien auf dem Weg anwenden.

Strategien der Verhaltensänderung

Das Wissen, ich kann es auch wenn es zwischendurch Hindernisse gibt (=Selbstwirksamkeit) ist eine große Hilfe, wenn man mit etwas Neuem beginnt.

Die **Selbstwirksamkeit** kann man üben. Wann immer Sie etwas nicht Alltägliches gut machen, sollten Sie sich loben. Damit machen Sie sich immer wieder bewusst, dass Sie viele Situationen sehr gut meistern können. Wenn Sie eine neue Bewegung ausprobieren wollen, schauen Sie, wie es andere machen oder besuchen Sie einen Kurs, um von anderen lernen. Sollten Sie zu zögern beginnen, ob sie für das Erlernen der neuen Bewegung gut genug sind, erinnern Sie sich an Ihre Erfolgserlebnisse und sprechen Sie liebevoll mit sich: „Natürlich werde ich das erlernen. Vielleicht nicht so schnell wie die anderen, aber ich werde es schaffen“. Beim Erlernen neuer Bewegungen hilft es, sich körperlich und emotional gut zu fühlen. Je häufiger Sie Selbstwirksamkeit üben, umso eher werden Sie Erfolge haben und damit Ihre Selbstwirksamkeit weiter ausbauen.

Das Nützen **sozialer Unterstützung** ist eine wichtige Strategie, mit einem Verhalten zu beginnen und ein Verhalten aufrecht zu erhalten. Gehen Sie auf die Suche nach einer guten Freundin/nach einem guten Freund bzw. nach einem guten Freundeskreis und bewegen Sie sich gemeinsam. Soziale Unterstützung kann auch sein, dass man andere lobt oder sich über erhaltenes Lob freut. Sie bieten soziale Unterstützung an, wenn Sie jemandem Zeit schenken oder ihr Wissen teilen.

Gegenkonditionierung bedeutet, dass man attraktive Alternativen zur Inaktivität findet. Zum einen kann man versuchen, die Einstellung zu einer Aktivität zu verändern. Die Benützung der Treppe, um in den ersten Stock zu gelangen, kann als lästige Bewegung angesehen werden oder als gratis Krafttraining während des Tages. Wenn man weiß, dass man dazu neigt, Spaziergänge auf den nächsten Tag zu verschieben, kann man mit einer Freundin einmal pro Woche einen fixen Spaziertag vereinbaren.

Schenken Sie sich Bewegung, belohnen Sie sich für regelmäßige Bewegung und bringen Sie dabei Ihr Herz zum Lachen.

LITERATUR:

Titze, S., Ring-Dimitriou, S., Schober, P.H., Halbwachs, C., Samitz, G., Miko, H.C., Lercher, P., Stein, K.V., Gäbler, C., Bauer, R., Gollner, E., Windhaber, J., Bachl, N., Dorner, T.E. & Arbeitsgruppe Körperliche Aktivität/Bewegung/ Sport der Österreichischen Gesellschaft für Public Health (2010). Bundesministerium für Gesundheit, Gesundheit Österreich GmbH, Geschäftsbereich Fonds Gesundes Österreich (Hrsg.). Österreichische Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung. Wien: Eigenverlag.

Nigg, C. R. (2014). ACSM'Sylvia Behavioral aspects of physical activity and exercise. Philadelphia, PA: Lippincott Williams & Wilkins.

EIN KÖSTLICHER TAG FÜR STARKE KNOCHEN

Für einen tollen Start in den Tag:

FRÜCHTE MÜSLI MIT NÜSSEN

(2 Portionen)

4 EL Haferflocken
2 EL gehackte Haselnüsse
Mandeln oder Walnüsse
100 g frische Beeren
(Himbeeren, Brombeeren
Heidelbeeren, Erdbeeren,...)
1 kleiner Apfel
1 Orange
2 Becher (300 g) Vollmilchjoghurt
2 TL Honig
Zimt nach Geschmack

Die Beeren waschen. Apfel waschen und in kleine Stücke schneiden. Die Orange schälen, ebenfalls in mundgerechte Stücke schneiden. Mit Flocken und Nüssen oder Mandeln auf Müslischalen verteilen. Joghurt vorsichtig untermischen. Mit Honig und Zimt verfeinern. Fertig ist das Powerfrühstück!

Pro Portion:
Etwa 335 kcal, 267 mg Kalzium

Zum Auftanken für einen aktiven Nachmittag:

BROKKOLI-NUDEL-GRATIN

(2 Portionen)

150 g (Vollkorn-)Nudeln
(zum Beispiel Spiralen, Penne)
200 g geputzte Brokkoliröschen
1 große Karotte in Scheiben
125 ml Gemüsesuppe
100 g geputzte braune Champignons
1/2 rote Parikaschote in Würfeln 1
fein gehackte Zwiebel
50 g magerer Rohschinken
(in Streifen oder Würfeln)
1 EL Öl
125 ml fettarme Milch
1 Ei, Salz, Pfeffer
2 EL gehackte Petersilie
60 g geriebener Emmentaler Käse
1 TL Öl für die Form

Nudeln bissfest kochen und abtropfen lassen. Brokkoli und Karotte in der Suppe etwa 5 Minuten vorgaren, abgießen, dabei den Gemüsesud auffangen. Zwiebel, Pilze und Paprika in heißem Öl anschwitzen, den Schinken kurz mitbraten. Eine Gratinform mit Öl auspinseln. Die Gemüse-Schinken-Mischung abwechselnd hineinschichten. Milch mit Gemüsesud, Ei, Salz, Pfeffer und Petersilie verrühren. Den Mix über die Gemüse-Nudeln gießen. Den Käse darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad etwa 20 Minuten überbacken bis der Käse goldbraun ist.

Pro Portion:
Etwa 600 kcal,
500 mg Kalzium

Zum Abschluss des Tages:

SCHAFSKÄSE MIT SELBSTGEMACHTEM PESTO

(2 Portionen)

100 g Schafskäse
PESTO:
1 EL Pignolien
Salz
1 EL Parmesan (frisch gerieben)
Knoblauch nach Geschmack
Essig und Olivenöl

Pignolien hacken, Basilikum und Knoblauch passieren und mit den restlichen Zutaten zu einer cremigen Paste verrühren. Den Schafskäse damit dünn bestreichen und mit Vollkornbrot servieren.

Pro Portion:
Etwa 132 kcal, 225 mg Kalzium

DAS LOCH IN DER STRASSE

ICH GEHE EINE STRASSE ENTLANG.
DA IST EIN TIEFES LOCH.
ICH FALLE HINEIN.
ICH BIN VERLOREN.

... ICH BIN OHNE HOFFNUNG.
ES IST NICHT MEINE SCHULD.
ES DAUERT ENDLOS, WIEDER HINAUSZUKOMMEN.

ICH GEHE DIESELBE STRASSE ENTLANG.
DA IST EIN TIEFES LOCH.
ICH FALLE WIEDER HINEIN.
ICH KANN NICHT GLAUBEN, SCHON WIEDER AM GLEICHEN ORT ZU SEIN.
ABER ES IST NICHT MEINE SCHULD.
IMMER NOCH DAUERT ES SEHR LANGE, HERAUSZUKOMMEN.

ICH GEHE DIESELBE STRASSE ENTLANG.
DA IST EIN TIEFES LOCH.
ICH FALLE SCHON WIEDER HINEIN...
AUS GEWOHNHEIT.
MEINE AUGEN SIND OFFEN.
ICH WEISS, WO ICH BIN.
ES IST MEINE SCHULD.
ICH KOMME AUCH SOFORT WIEDER HERAUS.

ICH GEHE DIESELBE STRASSE ENTLANG.
DA IST EIN TIEFES LOCH.
ICH GEHE DARUM HERUM.

ICH GEHE EINE ANDERE STRASSE.

SOGYAL RINPOCHE

Das Thema unter dem
MIKROSKOP

Knochenweich oder beinhart?

OSTEOPOROSE IST AUCH MÄNNERSACHE

Lange Zeit galt die Osteoporose als reine „Frauenkrankheit“, gegen die man nicht wirklich etwas tun kann und die Männer nicht betrifft. Leider hat es sich in den letzten Jahren immer deutlicher gezeigt, dass es sich dabei um einen Mythos handelt – und zwar einen ziemlich gefährlichen. Denn die Gefahr, die Osteoporose weltweit für ältere Männer darstellt, ist nicht zu unterschätzen.

FAKTEN

- Osteoporose betrifft auch Männer
- Die Frakturraten bei Männern nehmen rapide zu
- Die Wahrscheinlichkeit, infolge von Osteoporose eine Behinderung davonzutragen oder zu sterben ist bei Männern höher als bei Frauen
- Frakturen bei Männern sind teuer für die Gesundheitssysteme
- Frakturen führen zu einem Verlust an Arbeitstagen
- Männer erhalten keine Osteoporosediagnose und -behandlung
- Männer können Maßnahmen ergreifen, um starke Knochen aufzubauen und Frakturen zu verhindern

Weltweit bricht sich nämlich ungefähr einer von fünf Männern über 50 einen Knochen aufgrund von Osteoporose.

Bei den meisten Männern wird diese „stille“ Krankheit heute noch immer nicht erkannt oder behandelt, selbst wenn der Betroffene in der Vergangenheit schon einen Knochenbruch erlitten hat.

Das Risiko für einen Mann über 50 Zeit seines Lebens einen durch Osteoporose bedingten Knochenbruch zu erleiden ist um 15,7 % höher, als das Risiko an Prostatakrebs zu erkranken. Und was die Sterblichkeitsrate im Zusammenhang mit Hüftfrakturen betrifft, steht es laut einer 2010 veröffentlichten, nationalen Register-Studie aus Dänemark um die Männer besonders schlecht:

Die Sterblichkeitswahrscheinlichkeit bei Männern im ersten Jahr nach dem Knochenbruch liegt bei nicht weniger als 37 %.

Und bei den meisten anderen Fragilitätsfrakturen steht es nicht viel besser.

Somit ist es auch kein Wunder, dass Osteoporose laut WHO mittlerweile zu den 10 häufigsten Erkrankungen weltweit zählt.

Die Auswirkungen dieser oft so unterschätzten Erkrankung werden in den nächsten Jahrzehnten weltweit massiv zu spüren sein.

Im Jahre 1950 gab es z.B. weltweit ca. 90 Millionen Männer im Alter von 60 Jahren und älter. Bis zum Jahr 2050 werden es mehr als 900 Millionen Männer sein, die dieses Alter und drüber erreichen werden.

Was auf der einen Seite eine sehr erfreuliche Tatsache ist, wird auf der anderen Seite unser Gesundheitssystem, die Krankenkassen und uns selber vor große Herausforderungen stellen. Die Tatsache, dass wir immer älter werden, wird unweigerlich zu einem massiven Anstieg bei den chronischen Erkrankungen, von denen Männer (wie auch Frauen) betroffen sind, führen. Und an der Spitze dieser Liste wird leider auch die Osteoporose ihren Platz einnehmen.

Knochenschwund verursacht Knochenbrüche, die sich schon bei leichten Stürzen aus Körperhöhe – oder sogar niedriger – ereignen. Das sind die sogenannten Fragilitätsfrakturen.

Die schwerwiegendste und zugleich auch die am häufigsten auftretende unter den Fragilitätsfrakturen ist die Hüftfraktur.

Ein Drittel aller weltweit auftretenden Hüftfrakturen ereignen sich an Männern.

Diese Brüche haben enorme Auswirkungen. Nicht nur auf den Betroffenen selbst und auf seine Familie (Pflegeaufwand, Einkommensverlust, ect.), sondern selbstverständlich auch auf die Produktivität. Denn Brüche brauchen Zeit, um zu heilen – und in dieser Zeit ist es dem Betroffenen nicht möglich, am Arbeitsprozess teilzunehmen. Frakturen führen also zu einem Verlust an Arbeitstagen und sind enorm teuer für unser Gesundheitssystem. Ebenso kann die Leistungsfähigkeit des Betroffenen auf Dauer eingeschränkt werden und weitere Brüche – und somit Ausfälle am Arbeitsplatz - sind in Zukunft nicht nur nicht auszuschließen, sondern wahrscheinlich.

OSTEOPOROSE PRÄVENTION MUSS ALSO SPEZIELL AUCH FÜR MÄNNER AN OBERSTER STELLE STEHEN: ACHTEN SIE AUF IHRE LEBENSSTIL-GEWOHNHEITEN UND SORGEN SIE VOR. HELFEN SIE IHREN KNOCHEN DABEI SIE MÖGLICHST LANGE AUFRECHT DURCHS LEBEN ZU TRAGEN.

DIE WICHTIGSTEN LEBENSSTILBEDINGTEN RISIKOFAKTOREN

Hier möchten wir Ihnen ein paar lebensstilbedingte Risikofaktoren aufzeigen, die Sie unbedingt vermeiden sollten. Lebensstilbedingte Risikofaktoren können Sie selbst beeinflussen.

Achten Sie auf Ihre Gesundheit! Damit Sie auch weiterhin "beinhart" durchs Leben gehen können.

- Mangelnde Zufuhr von Kalzium (weniger als 600 g Kalzium pro Tag)
- Vitamin D-Mangel
- Bewegungsmangel oder auch exzessive sportliche Betätigung
- Niedriger Body Mass Index (BMI <20)
- Rauchen
- Übermäßiger Alkoholkonsum (mehr als 2 Einheiten Pro Tag)

WIE KÖNNEN SIE IHREN ALKOHOLKONSUM EINSCHÄTZEN?

Eine Einheit Alkohol entspricht 10 ml (ca. 8 Gramm) purem Ethanol, dem chemischen Wirkstoff in alkoholischen Getränken. Übermäßiger Alkoholkonsum erhöht das Risiko für Osteoporose und Frakturen.

Bier oder Most
4% Alkohol 250 ml = 1 Einheit

Wein 12,5% Alkohol
80 ml = 1 Einheit

Spirituosen
40% Alkohol 25 ml = 1 Einheit

RISIKOFAKTOR: Rauchen

Rauchen erhöht Ihr Risiko eine Fraktur zu erleiden um 29% und Ihr Risiko eine Hüftfraktur zu erleiden um 68%.

GENÜGEND **VITAMIN D?**

Vitamin D wird gebildet indem die Haut dem Sonnenlicht ausgesetzt wird.

Speziell im Winter ist es in unseren Breiten aber so, dass wir nicht genügend Sonneneinstrahlung haben, damit unser Körper genügend **Vitamin D** produzieren kann.

Einen Teil Ihrer täglichen Dosis Vitamin D können Sie über die Nahrung aufnehmen (z.B. Thunfisch, Lachs, Eigelb, ect.) oder durch Lebensmittel, die speziell mit Vitamin D angereichert wurden .

Für Männer und auch Frauen ab 70 Jahren empfiehlt das Institute of Medicine eine tägliche Zufuhr von 600 IU.
Zur Sturz- und damit Frakturprävention empfiehlt die IOF für Männer und Frauen ab 60 Jahren 800-1000 IU/Tag.

FÜNF SCHRITTE ZU „BEINHARTEN KNOCHEN“

Wenn Sie rechtzeitig auf den Erhalt starker Knochen achten, ermöglicht Ihnen das auch weiterhin die Dinge tun zu können, die Sie gerne machen und die Sie genießen. Es wird Sie auch dabei unterstützen ein unabhängiges und mobiles Leben bis ins hohe Alter zu führen - ohne Schmerzen und Leiden als Folge von Knochenbrüchen.

- SCHRITT 1: Regelmäßige Bewegung
- SCHRITT 2: Knochengesunde, kalziumreiche Ernährung
- SCHRITT 3: Vermeiden von schlechten Lebenstilgewohnheiten
- SCHRITT 4: Ermitteln Sie Ihre Risikofaktoren (Risikotest unter www.aktion**gesunde**knochen.at)
- SCHRITT 5: Nehmen Sie Ihre Osteoporose Medikamente, wenn sie Ihnen verordnet wurden

Quelle: IOF Report2014

Osteoporose ist eine chronische Erkrankung, die jeden Betroffenen ein Leben lang begleitet. Daran hat auch der rasante wissenschaftliche Fortschritt der letzten 15 Jahre nichts geändert.

Mit Osteoporose zu leben bedeutet für die meisten Menschen einen massiven Einschnitt in ihr Leben und hat einige Veränderungen des persönlichen Lebensstils zur Folge. Das ist auch der Grund warum die Unterstützung durch eine Selbsthilfegruppe so wichtig bei der Krankheitsbewältigung ist.

Wer hätte 1999 bei der Gründung des Dachverbands **„Osteoporose Selbsthilfe Österreich“** gedacht, dass das Vorhaben derart gut gedeihen würde.

Wir haben damals mit drei Gruppen begonnen und uns das Ziel gesetzt, dass in ferner Zukunft Betroffene in allen Bundesländern Zugang zu **Osteoporose Selbsthilfegruppen** haben sollten.

Dieses Ziel haben wir schon vor einigen Jahren erreicht und darauf können wir alle gemeinsam stolz sein!

Natürlich wollen wir auch die nächsten 15 Jahre als Gemeinschaft wachsen und an den Herausforderungen wachsen.

Wo geht die Reise hin?

Unsere Gesellschaft hat sich in den letzten 15 Jahren stark verändert. Das Internet ist einer der Gründe dafür. Erstmals ist es möglich, dass sich Menschen unterschiedlicher Herkunft auf Augenhöhe miteinander unterhalten, sich direkt ohne den Filter von „Informationsverteilern“ informieren und austauschen. Als im Jahr 2004, also vor genau 10 Jahren, Facebook die Welt eroberte, veränderte sich unsere Gesellschaft nachhaltig.

Es gründeten sich Foren und Gruppen zu so ziemlich allen Fragen des Alltags und besonders Gesundheitsthemen sind immer noch beliebt. Direkt mit anderen Betroffenen über persönliche Fragen oder Probleme zu diskutieren, eigene erfolgreiche Lösungswege mit anderen zu teilen und nicht zuletzt Trost und Motivation zu bekommen, das ist für viele Menschen sehr reizvoll.

15 Jahre SIND EIN GRUND ZUM FEIERN!

Gabriele Suppan, MA

Vorstand „Österreichische Gesellschaft für Gesundheit“
Kommunikations- und Managementberaterin

Virtuelle Selbsthilfegruppen für Menschen mit seltenen Erkrankungen sind ebenso beliebt wie kurze Videos mit persönlichen Erfahrungen.

Werden Selbsthilfegruppen von der virtuellen Welt abgelöst?

Ganz sicher nicht. Da sind sich alle ExpertInnen einig. Denn das persönliche Treffen, der direkte Kontakt ist durch nichts zu ersetzen. Es kann sein, dass manche Menschen anfangs lieber online kommunizieren, aber wenn eine Vertrauensbasis aufgebaut ist, kommen die meisten – auch junge Menschen – dann doch einmal zu einem Gruppentreffen.

Aber es gibt etwas, das wir von den virtuellen Communities lernen können:

Netzwerken ist der Erfolgsfaktor Nummer eins!
Denn wenige Menschen können nie soviel wissen, erreichen oder bewegen, wie eine gut vernetzte große Gemeinschaft.
Denken Sie nur an die politischen Veränderungen, die zu einem großen Teil gut vernetzten Menschen zu verdanken sind – die alleine gar nichts hätten bewegen können…

Die **Osteoporose Selbsthilfe Österreich** ist auf dem Weg die alten und hierarchischen Pfade zu verlassen.

Durch die Online Plattform **Osteolink** haben sich vor vier Jahren Mitglieder untereinander vernetzt und ihr Wissen und ihre Erfahrungen geteilt.
Unterschiedliche Themen und Fragen wurden hier diskutiert, Rezepte und allerlei Nützliches wurde ausgetauscht. Für die Aktiven eine tolle Erfahrung.
Einige der TeilnehmerInnen hatten vorher nichts mit Computern zu tun. So wurden z. B. in Lienz Kurse mit SchülerInnen angeboten, die beiden Seiten sehr viel Freude und neue Erfahrungen gebracht haben.
Eine wunderbare Idee, die auch in anderen Regionen Nachahmer finden sollte…

Auch auf der persönlichen Ebene kann man sich gut vernetzen.

Natürlich vernetzen sich einzelne Gruppen auch persönlich untereinander. Sie bilden Partnerschaften, starten gemeinsame Projekte und planen Ausflüge und Kuraufenthalte.
Diese Partnerschaften sind eine gute Sache. Zum guten Netzwerk braucht es jedoch noch mehr:
Ein Netz ist nur so stark wie jeder einzelne Knotenpunkt.

Sie wollen ein Teil eines starken Netzwerks sein?

Dann werden Sie ein aktiver Knotenpunkt und bringen Sie sich ein.

Wir freuen uns darauf.

DER VORSTAND STELLT SICH VOR:

Elisabeth Feichter, MAS
Präsidentin

Christine Oberforcher
Schriftführerin

Warum engagiere ich mich in der Selbsthilfe?

Die Erkrankung meiner Mutter an Osteoporose und die Tatsache, dass es keine Möglichkeit gab, sich mit Betroffenen auszutauschen, bewogen mich dazu, selbst eine Osteoporose Selbsthilfegruppe zu gründen.

Weil ich Frauen kennengelernt habe, die im Rollstuhl saßen wegen fortgeschrittener Osteoporose und weil ich beruflich mit Selbsthilfegruppen zu tun hatte.

Was haben wir in den letzten 15 Jahren erreicht und worauf sind Sie besonders stolz?

In Österreich gibt es flächendeckend in allen Bundesländern mindestens eine, in manchen Regionen sogar mehrere Osteoporose Selbsthilfegruppen. Durch ihre Aktivitäten und Initiativen gelingt es, die Osteoporose immer wieder in den Mittelpunkt der Aufmerksamkeit zu rücken und dadurch den Informationsstand der Bevölkerung über die Krankheit zu erhöhen. Wir bieten unseren Mitgliedern regelmäßig Weiterbildungsmöglichkeiten und fördern die Nutzung moderner Medien zur Vernetzung und Verbesserung des Informationsflusses.

Besonders stolz bin ich auf den Zusammenhalt unserer Osteoporosegemeinschaft, die trotz der Schnelllebigkeit unserer Zeit, ihr 15-jähriges Bestehen feiert und sich mit bewährtem Elan und neuen Impulsen auch in Zukunft für die Belange der Betroffenen engagieren wird.

Dass inzwischen die meisten Ärzte Osteoporose ernst nehmen und dass Osteoporose in der Öffentlichkeit ein Thema ist.

Wo geht die Reise hin? Was sind die Herausforderungen der nächsten 15 Jahre?

Da Osteoporose häufig in Zusammenhang mit bestimmten anderen Krankheiten steht und Betroffene aus diesem Grund vermehrt auch andere Selbsthilfegruppen kontaktieren, sehe ich die Kommunikation und Vernetzung mit den entsprechenden Patientenorganisationen als interessante Zukunftsvision.

Für die nächsten 15 Jahre müssen wir alle, hier sind die Selbsthilfegruppen gefordert, möglichst viele Menschen als Mitglieder finden, die unsere Arbeit unterstützen, denn gemeinsam sind wir stark und wir können im Land aber auch auf Bundesebene was erreichen. Außerdem sollten wir viele Menschen davon überzeugen, dass man präventiv schon einiges tun kann, um gar nicht Osteoporose zu bekommen.

Unter welches Motto stellen Sie die nächsten 15 Jahre?

- *Sich auf Veränderungen im Gesundheitswesen und auf die Auswirkungen der zunehmenden Überalterung unserer Bevölkerung einzustellen, wird eine der größten Herausforderungen darstellen.*
- *Chronisch Kranke werden Eigenverantwortung und Selbstmanagement in den Brennpunkt rücken müssen.*
- *Gesundheitsförderung in der Selbsthilfe betreiben, sich mehr der eigenen Gesundheit als der Krankheit zuwenden und damit dem Auftreten anderer Krankheiten präventiv entgegenzuwirken ist für mich ein erstrebenswertes Ziel.*

- *Starke Knochen von Kindesbeinen auf, um dann im Alter die nötige Reserve zu haben.*

Gerhard Hörhager
Kassier

Der Grund ist neben dem Interesse für das "Medizinische" das Verwenden eines Teiles meiner Zeit für den Dienst am Nächsten.
Ich bin dankbar, dass es mir immer so gut gegangen ist und hoffe, dass es noch lange so bleibt.

Ich glaube, es ist eine gewaltige Leistung aus dem Nichts so eine Institution aus dem Boden zu stampfen. Ups und downs sind da natürlich immer dabei.

Auch eine gewisse Fluktuation ist in so einer Sache ganz normal. Das Bemühen aus dem "Haus Graz" Kontakte in jede Richtung zu suchen und zu finden war und wird auch in Zukunft für uns enorm wichtig sein.

Durch die Überalterung der Bevölkerung und den dadurch steigenden Kosten für die medizinische Versorgung wird Aufklärung und Prävention in Zukunft bei vielen chronischen Krankheiten (Zivilisationskrankheiten) noch wichtiger sein. Man kann sich ausmalen wie engagierte Selbsthilfegruppen damit umgehen.

• Eigenverantwortung und Mündigkeit der Mitglieder

• Aufklärung der "Patienten(innen) von morgen"

• Ausbau der Gruppe auf mehr Plätze in Tirol

Erika Dobes
Beirätin

Als Betroffene hab ich mich 2009 entschlossen , die Badener OSHG wieder aufleben zu lassen.

Mit Unterstützung des DV haben wir uns erfolgreich bemüht, Osteoporose ins Bewusstsein der Öffentlichkeit zu bringen.

Darauf werden wir die nächsten 15 Jahre aufbauen.

• Jeder von uns ist wichtig für eine freudvolle Mitarbeit an der Hilfe nicht nur für unsere Mitglieder.

Maria Pommer
Beirätin

Um Betroffenen Zuversicht zu geben, zu informieren und den Erfahrungsaustausch zu fördern, um die Eigenverantwortung für ihre Krankheit zu übernehmen.

Da ich erst seit 2010 eine Gruppe leite kann ich zu dieser Frage nicht viel sagen. Freue mich aber zur Verbesserung der Lebensqualität Betroffener durch Informationen beizutragen.

Breitere Öffentlichkeit ansprechen (Schulen etc.) die Einbindung von Orthopäden, Frauen- und Praktischen Ärzten zu fördern, da wir keine Alternative zur Schulmedizin sind, sondern eine Unterstützung in Begleitung in der Krankheit.

• Ein flächendeckendes Netzwerk schaffen: das heißt mehr Selbsthilfegruppen, ein aktiver Vorstand im Dachverband für die Selbsthilfegruppen und Vorsitzenden.

Maria Bruckner
Beirätin

Das Gesundheitsbewußtsein zu fördern u. Krankheit, in diesem Fall Osteoporose, vorzubeugen bzw. was möglich ist selbst zu machen.

... dass wir schon eine kleine, aber regelmäßige SHG haben. (Seit 2010)

... das Gesundheitsbewußtsein noch mehr zu fördern u. das KH-Bild Osteoporose nicht als "altersbedingt" anzusehen.

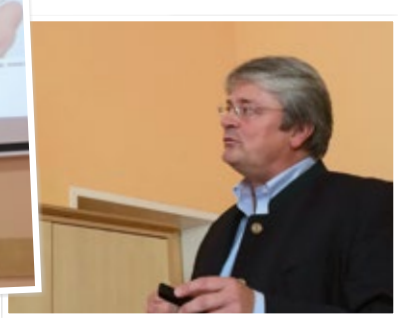
Vorträge, Kochworkshops zu organisieren.

Bewegung in den Alltag einzubauen.

• Geht mit Frage 3 Hand in Hand

Selbsthilfe

DER KONGRESS IN BILDERN



Monique Wassermann, OSHG Klagenfurt:

„Das Resultat des Kongresses hat mich sehr beeindruckt - die Vernetzung der Osteoporosegruppen!

Ich freue mich auf eine konstruktive Zusammenarbeit, welche unsere Zusammengehörigkeit im Sinne aller Betroffener unterstreichen soll.

Vielen Dank an die OrganisatorInnen"

Christine Schachenreiter, OSHG Graz:

„Besonders gefallen haben mir die lebensnahen Vorträge von Frau Mag.a Sonja Lackner, Doris Eglseer und last but not least von Frau Prof.in Sylvia Titze. Auch die "Bewegungsräume" waren sehr spannend und bereichernd.

Auch besonders hat mir die kompetente Logistik von den Dachverbanddamen mit ihrer Sitzplatzbesetzung beim Festakt gefallen, ein "buntes Kennenlernen" von West über Nord nach Südost", stand einer lebendigen Kommunikation nichts mehr im Wege! Ich bin von diesem erfolgreichen "Jubiläumsfest" sehr motiviert nach Hause gegangen!“

Sonja Alber, OSHG Spittal:

„Ihr habt mit soviel Energie und Freude unser Jubiläum gestaltet.Man konnte dies bei den ausgezeichnet organisierten Vorträgen, den liebevoll gestalteten Kaffeepausen , der gelungenen Abendveranstaltung sowie bei den Gesprächen untereinander sehen und spüren.

Wir möchten euch nochmals ein herzliches "DANKE" sagen und wie schon Aristoteles einst meinte: "Freude ist die Gesundheit der Seele"!“

Heinrich Kollros, OSHG Bad Kreuzen:

„Für mich war das Themenprogramm schon mal sehr treffend.

Die verschiedenen Vorträge waren sehr interessant (besonders das Thema Sarkopenie), da ich von dieser Thematik noch nie etwas gehört habe.

Auch von den anderen Themenvorträgen konnte ich vieles an meine Selbsthilfegruppe weitergeben.

Außerdem fand ich die Bewegungsbeiträge mit den verschiedenen Geräten (Theraband, Galileo, ...) sehr gelungen und wichtig für unsere Knochen.

Die Pausenauflockerung durch Traudi Kling hat sehr gut getan.

Das Treffen mit allen Teilnehmern war sehr gelungen und perfekt geplant, inklusive des netten Steirischen Abends!“

Elisabeth Voigt und Monika Czernohorsky, OSHG Linz:

„Wir beide waren von der Organisation der beiden Tage bei euch begeistert.

1) Die vielen zeitlich begrenzten interessanten Vorträge mit Stärkungs- und Bewegungspausen

2) Die Abendveranstaltung im Gösserkeller mit der Möglichkeit bei gutem Essen mit anderen Mitgliedern in Kontakt zu treten

3) Die gemeinsamen Workshops und Diskussionen und Ausprobieren diverser Geräte am Samstag

Wir sind mit vielen neuen Eindrücken und Erkenntnissen nach Hause gefahren.“

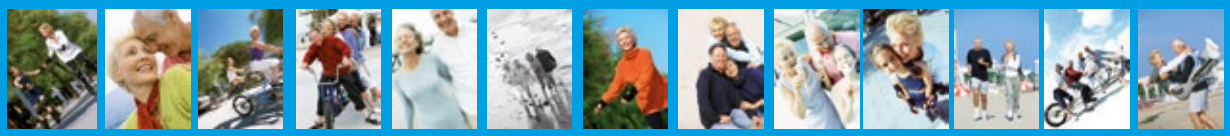
Maria Aglassinger, OSHG Saalfelden:

„Ich war das 1. Mal bei einer Tagung dabei, bis jetzt hat uns Frau Traudi Kling berichtet.

Mir persönlich hat gefallen: Die Präsentation des Dachverbandes und seiner Tätigkeiten und dass ich die Persönlichkeiten im Dachverband und die Repräsentanten der Bundesländer kennenlernen durfte. Die Workshops und das gesellige Beisammen sein.“

Super Silent

USSMED
Galileo
Training



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_Dez2014_Jubi_P622_FA122014

✂ -

Ja, ich werde förderndes, außerordentliches Mitglied im **„Dachverband der Österreichischen Osteoporose Selbsthilfegruppen“ für das Jahr 2015**

Sobald mein **Jahresbeitrag 2015** von **25.- Euro** auf dem Konto des Dachverbandes eingegangen ist, erhalte ich per Post meinen persönlichen Mitgliedsausweis 2015, 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