## DAS KNOCHENECK

## DER OSTEOPOROSE SELBSTHILFE SAALFELDEN



Unsere Homepage:

http://osteoporosesaalfelden.meinehomepage.com

Unsere Osteoporose Selbsthilfegruppe ist nicht nur bewegungsfreudig, sondern auch ausflugsfreudig ganz unabhängig von der Jahreszeit. Im Jänner haben wir dem Winter mit einem ganztägigen Ausflug nach Salzburg getrotzt, im Februar eine Pferdeschlittenfahrt zur Knappenstube in Schwarzleo genossen.

Während die Pferdeschlittenfahrt dem Vergnügen, der Schlemmerei (weltbeste Kasnocken!) und dem Beisammensein gewidmet war, ging es beim Salzburg Ausflug unter anderem darum, im Rahmen der "Minimed" Vortragsreihe des Landeskrankenhauses Vorträge zum Thema "Bewegung im Alter ist Gesund" anzuhören.

Im Bild ist ein Teil unserer Gruppe mit einem der Vortragenden, Prim.

Univ.-Prof. Mag. DDr. Anton Wikker, zu sehen. Sein langer Titel konnte uns nicht abschrecken, und sein Vortrag war dann auch ganz und gar nicht entrückt akademisch, sondern total handfest. Sehr beeindruckend wurde mit Beispielen, Fotos und Körpersprache demonstriert, dass und wie man in iedem Alter die Muskulatur kräftigen und auf viele andere Weisen von Bewegung profitieren kann. Seine abschließenden Worte werden uns noch lange zum schmunzeln bringen und immer wieder motivieren: 'Trabe bis zum Grabe, oder turne bis zur Urne!"

In Finnland gibt es einen kleinen Ort, in dem mein Mann und ich immer wieder gerne Urlaub zum Langlaufen machen. Man mietet ein kleines Häuschen mit eigener Küche. Lebensmittelgeschäfte gibt es nicht: eingekauft wird mit Ruck-

sack im nächsten Ort, zu dem eine lange hügelige Loipe führt.

Bei unseren Einkaufstouren denke ich oft: wenn man ganze Jahr über alles, was man isst, so herbeischaffen müsste, wären Zivilisationskrankheiten wohl kein Thema.

## Bewegung:

das ist Selbsthilfe pur. Die Anstöße und Anregungen dazu, die man in Selbsthilfegruppen immer wieder dazu bekommt, sind "Hilfe zur Selbsthilfe".

Ich bin Ernährungswissenschafterin, dennoch bin ich überzeugt, dass Bewegung noch wichtiger ist als die Ernährung. Mit Bewegung lässt sich eher mal ein Ernährungsmanko ausgleichen, umgekehrt aber niemals mangelnde Bewegung durch gesunde Ernährung wettmachen.

Freilich ist es optimal, wenn man beides schafft. Deshalb legen wir auch Wert auf Hilfe zur Selbsthilfe im Ernährungsbereich. Das nächste Mal am 2. April. Für das darauf folgende Treffen, am 7. Mai, haben wir einen besonderen Gast: Frau Mag. pharm. Ursula Höller, die uns für Fragen zu den Themenkreisen Nahrungsergänzungsmittel und Basenpulver zur Verfügung steht.

Zu beiden Veranstaltungen sind Mitglieder der Rheumaliga herzlich eingeladen (Pfarrsaal Saalfelden, jeweils 16 Uhr). Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Bis zum nächsten Mal!

Heidi Reber

