

Selbsthilfegruppen in Österreich



# Hilfe zur Selbsthilfe ...

von Camilla Burstein, Bakk. phil.

## Osteoporose Selbsthilfe Saalfelden

### Die Erkrankung

Osteoporose ist eine systemische Knochenerkrankung. Man kann heute davon ausgehen, dass jede dritte Frau und jeder fünfte Mann über 50 Jahre an Osteoporose erkrankt. Ein wesentliches Charakteristikum der Osteoporose ist eine verminderte Knochenqualität und die daraus resultierende erhöhte Frakturneigung. Osteoporose verursacht an sich keine Symptome, vor allem zunächst keine Schmerzen. Oft ist ein Knochenbruch das erste Anzeichen für das Vorliegen.

Für den normalen Skelettaufbau sind nicht nur eine adäquate Versorgung mit Vitamin D und Kalzium nötig. Er braucht viel mehr, nämlich viele Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente sowie sekundäre Pflanzenstoffe. Außerdem ist entsprechende Bewegung und damit wechselnde Belastung und Entlastung der Knochen sehr wichtig.

### Die Gruppe

Ein gezieltes Bewegungs- und Ernährungsprogramm hat auch Heidi Reber geholfen, ihre Osteopenie erfolgreich zu überwinden. Reber ist Sprecherin



Gesunder Knochen



Osteoporose

der Osteoporose Selbsthilfegruppe Saalfelden. Die Gruppe wurde 2001 von Betroffenen und Experten gegründet. Sie wollen eine Anlaufstelle für alle sein, die über Osteoporose Informationen, Hilfe und Begleitung suchen.

### Kontakt:

Osteoporose Selbsthilfe Saalfelden  
Sonnrain 7, 5760 Saalfelden  
E-Mail: [oshg\\_saalfelden@hotmail.com](mailto:oshg_saalfelden@hotmail.com)  
Tel.: 0699 171 487 39  
[www.starkeknochen.at](http://www.starkeknochen.at)

„Wir reden, lachen, essen, wandern, tanzen, turnen und reisen zusammen, informieren uns bei Vorträgen, unterstützen uns gegenseitig, tauschen Erfahrungen aus, und vieles mehr.“

Die Vermeidung von Knochenbrüchen ist dabei das vorrangige Ziel. Die Gruppe bietet ein vielfältiges Aktivitätsangebot, z. B. therapeutisches und präventives Turnen, Wassergymnastik, Vorträge und professionelle Ernährungsberatung.