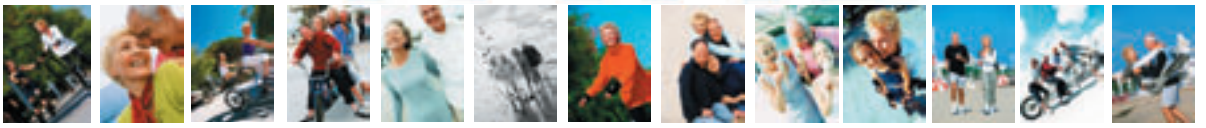
# WIND Wirbel

Aktion gesunde Knochen
KEINE CHANCE FÜR OSTEOPOROSE



MITGLIEDERINFORMATION DES DACHVERBAND DER ÖSTERREICHISCHEN OSTEOPOROSE SELBSTHILFEGRUPPEN
JUNI 2007

## INHALT

S. 2 - 3
Dr. Alexander Fellmann-Bauer:
„Knochenstark und fit in den Sommer“
Bewegungstipps

S. 4 - 5
Dr. Alexander Fellmann-Bauer:
„Knochenstark und fit in den Sommer“
Das sollten Sie beachten
Das sollten Sie vermeiden

S. 6 - 7
6. DOP-Konferenz in Wien:
„Osteoporose im Wandel“
Osteoporose Lexikon

S. 8 - 9
Gerlinde Preschern
Gruppengeflüster
Interview: Knochenbruch. Was nun?

S. 10 -11
„Sommer, Sonne, Knochenfitness“
Aktivitäten im Freien, Empfehlungen
von Barbara Huber-Regenfelder, Feldkirchen
Kneippen für starke Knochen

S. 12
Osteoporose Präventionspreis 2007

# WER RASTET, DER ROSTET ...

GEZIELTE KÖRPERLICHE BEWEGUNG VON KINDESBEINEN AN STÄRKT DIE KNOCHEN, VERBESSERT DAS GLEICHGEWICHT UND BEUGT STÜRZEN VOR.

# KNOCHENSTARK

## Ein gesunder Lebensstil mit hält Ihre Knochen stark und

## BEWEGUNGSTIPPS

- Reservieren Sie sich täglich Ihre individuellen „Bewegungszeiten“. „Keine Zeit!“ als Ausrede gilt nicht, schließlich wollen Sie sich selbst etwas Gutes tun!

- Machen Sie täglich unmittelbar nach dem Aufstehen 5 bis 10 Minuten Frühgymnastik: Räkeln und strecken Sie sich, bewegen Sie alle Gelenke! Überwinden Sie den Anlaufschmerz, das regt den Kreislauf an und sie kommen in Schwung!

- Machen Sie mindestens 3 x pro Woche einen flotten, längeren Spaziergang (ca. 30 bis 40 Min.). Noch besser: Nordic Walken. Bei Aktivitäten im Freien profitieren sie gleichzeitig vom Sonnenlicht - Vitamin D!

- Ergänzen Sie Ihr Fitnessprogramm durch ein gezieltes vielseitiges Muskeltraining (3 x wöchentlich), idealerweise in einer Osteoporose Selbsthilfegruppe.

- 1 x pro Woche Wassergymnastik, Rückenschwimmen, vielleicht sogar Aquajogging runden Ihr Bewegungsprogramm ab.

Wir alle wissen:
Unser Knochen ist ein lebendes Gewebe. Das bedeutet, er ist im Laufe unseres Lebens einem ständigen Auf- und Abbau unterworfen. Dieser so genannte Knochenumbau bewirkt, dass unsere Knochen stark und stabil bleiben.

### Unser Knochen lebt. Helfen Sie ihm, ein Leben lang fit zu bleiben!

Entscheidend für den optimalen Aufbau der Knochenmasse sind die Jahre der Kindheit und Jugend. In dieser Zeit ist unser Körper noch in der Lage, neue Knochenmasse schneller auf- , als alte abzubauen. Diese Fähigkeit hält bis zum 25. bis 30. Lebensjahr an. Dann ist die „Peak Bone Mass“ (=maximale Knochendichte) erreicht. Bei einem gesunden Menschen bleibt dieser maximale Wert dann bis etwa zum 50. Lebensjahr konstant erhalten. Danach beginnt auch bei einem gesunden alternden Menschen ein kontinuierlicher Abbau der Knochenmasse. Aufgrund der ausbleibenden Östrogenproduktion nach dem Eintritt der Menopause ist die Geschwindigkeit des Knochengewebsverlustes bei Frauen wesentlich höher als bei Männern. Troztdem darf man nicht übersehen, dass auch Männer ab einem Alter von etwa 50 Jahren unter einem Verlust an Knochengewebe leiden.

### Sie können in jedem Lebensalter etwas tun!

Bei Menschen mit einem erhöhten Osteoporoserisiko spielen unter anderem genetische Faktoren eine große Rolle. Trotzdem kommt einem gesunden Lebensstil (gute Ernährung und Bewegung) eine Schlüsselrolle beim Aufbau des Knochens in der Jugend, bei der Erhaltung der Knochenmasse jüngerer Erwachsener und für die Verlangsamung des Knochenverlustes bei Erwachsenen und älteren Menschen zu.

# UND FIT IN DEN SOMMER

## viel Bewegung von Kindesbeinen an stabil.

Seien Sie körperlich aktiv! Bewegung trägt dazu bei, den Knochen aufzubauen und zu erhalten.

Weltweit sind heute bereits jede 3. Frau und jeder 5. Mann über 50 Jahren von Osteoporose betroffen. Durch die demographische Entwicklung (steigende Lebenserwartung) und ungesunden Lebensstil (falsche Ernährung und Bewegungsmangel) wird diese Zahl in Zukunft dramatisch ansteigen.

Trotzdem unternehmen wir vorbeugende Schritte, die den allmählichen Knochenschwund aufhalten könnten, vielfach nicht. Ein Grund dafür ist, dass wir uns häufig gar nicht darüber bewusst sind, welche Möglichkeiten wir haben, auf unsere Knochengesundheit selbst Einfluss zu nehmen. Eine der besten Methoden, gesunde Knochen aufzubauen und zu erhalten, besteht in Bewegung, die jedoch gezielt durchgeführt werden sollte, um einen möglichst großen Effekt auf die Knochendichte zu erreichen.

Ebenso wie unsere Muskeln, reagieren die Knochen auf die Intensität und die Art der körperlichen Beanspruchung. Das heißt, jede Bewegung mit der ein „Zug“ auf die Muskeln ausgeübt wird, hat gleichzeitig einen Effekt auf die Knochen. Um tatsächlich eine knochenstärkende Wirkung zu erzielen, sollte die Belastung dynamischer Natur sein und über die normale Alltagsaktivität hinausgehen. Ganz besonders geeignet zur Verbesserung der Knochendichte sind daher viele Muskelausdauerübungen wie beispielsweise Joggen oder noch besser, weil gelenkschonender, das beliebte Nordic Walken oder auch Tanzen. Training zum Kraftaufbau, sei es an Fitnessgeräten oder auch gezielte Gymnastik, hat erwiesenermaßen einen sehr positiven Effekt auf die Knochendichte.

Wie man nun, abhängig von Lebensalter, Fitness und körperlicher Verfassung, am besten auf seine Knochengesundheit Einfluss nehmen kann, erklärt uns auf den folgenden Seiten **Dr. Alexander Fellmann-Bauer:**

**Dr. Alexander Fellmann-Bauer**
Facharzt für Physikalische Medizin und Rehabilitation und Kurarzt in Baden bei Wien

## DAS SOLLTEN SIE BEACHTEN:

❑ Die Belastungen Ihres Trainings sollten dynamischer Natur sein und über die normale Alltagsaktivität hinausgehen.

❑ Trainieren Sie mit möglichst hoher Intensität und Häufigkeit! In jüngeren Jahren ist dabei eher die Höhe der Belastung, im fortgeschrittenen Alter dagegen die Zahl der Wiederholungen entscheidend.

❑ Passen Sie die Intensität Ihrer Übungen Ihrer individuellen Leistungsfähigkeit an und steigern Sie diese allmählich, um messbare Effekte zu erzielen.

❑ Gestalten Sie Ihr Training möglichst vielseitig und trainieren Sie alle motorischen Fähigkeiten, insbesondere die Muskelausdauer, die muskuläre Kraft und Koordination.

❑ Trainieren Sie regelmäßig und möglichst dauerhaft, um die positiven Effekte Ihrer körperlichen Aktivität auf die Muskulatur und den Knochen auf Dauer zu erhalten

❑ Zwei kurze Trainingseinheiten, getrennt durch eine 8-stündige Pause, sind besser als nur eine lange Einheit.

❑ Mit Übungen zur Verbesserung der Körperhaltung und des Gleichgewichts können Sie Stürzen vorbeugen und dadurch das Risiko mindern, einen Knochenbruch zu erleiden.

❑ Achten Sie neben ausreichender körperlicher Bewegung auch auf Ihre Ernährung! Beide sind untrennbar miteinander verbunden. Kalzium und Vitamin D sind zum Aufbau und Erhalt der Knochenmasse erforderlich, während beispielsweise Rauchen und vermehrter Alkoholkonsum zum Verlust von Knochen beitragen können.

Warum ist es so wichtig, bereits im Kindes- und Jugendalter durch Bewegung auf die Knochengesundheit einzuwirken?

Im Einklang mit den natürlichen Aufbauvorgängen in diesem Alter fällt es Kindern „spielerisch“ leicht, Kraft und Ausdauer zu trainieren und Geschicklichkeit in der Bewegung zu schulen. Ähnlich wie wir bis etwa zum 3. Lebensjahrzehnt eine hohe „maximale Knochendichte“ erreichen können, verhält es sich auch mit der Muskulatur. Durch Bewegung kann ihre Kraft und Schnelligkeit trainiert werden. Kinder, die in Kampfsportarten ausgebildet wurden, hatten Rekordwerte erreicht. „Was den Knochen nicht bricht, macht ihn nur noch härter?“ So provokant kann man‘s wohl nicht formulieren, aber es ist doch was dran... Etwa ab dem fünften Lebensjahrzehnt fällt das Aufbauen der Muskulatur schon merklich schwerer als im Kindes- und Jugendalter und die Knochenmasse hat ihren Gipfel bereits hinter sich. Da gilt es den Abbau durch Bewegung bestmöglich zu bremsen. Gut funktionierende Muskeln sind nämlich DIE Voraussetzung für kräftige, flotte Bewegungen, die ihrerseits die Knochenmasse langfristig erhalten können. Menschen, die schon ab ihrer Kindheit Freude an Bewegung erlebt haben, werden sie auch in späteren Lebensabschnitten ohne Unsicherheit ausüben.

Was können Erwachsene und ältere Menschen tun, um durch Bewegung Einfluss auf die Stabilität ihrer Knochen zu nehmen?

Sogar bis ins hohe Alter kann durch richtig dosierte Bewegung die Muskulatur trainiert werden. Mit ausreichend schnell und kräftig arbeitenden Muskeln können sportliche und Alltagsbewegungen sicher durchgeführt werden. Der Zug und Druck, der dadurch auf die Knochen einwirkt, hemmt den frühzeitigen Verlust von Knochensubstanz. Wenn man sich aber nicht mehr über so eine kräftige Gesundheit freuen kann, dann soll ein gezieltes Bewegungstraining

unter fachkundiger Anleitung Kraft verbessern und Knochenfestigkeit erhalten. Dosiert kräftige Stoß- und Druckbelastungen der Wirbelsäule, Arme und Beine werden Teil eines solchen Trainings sein.

Warum stürzen ältere Menschen häufiger als jüngere und wie können sie dem entgegen wirken?

Ein Leben in unserer „zivilisierten“, städtischen Umgebung erfordert wenig Muskeleinsatz, Auto und Fahrstuhl werden selbstverständlich benützt. Dadurch verlieren wir Kraft und Schnelligkeit unserer Muskulatur und die Geschicklichkeit in der Bewegung. Genau diese Eigenschaften bräuchten wir aber, um Stürze aus ungeschickten Positionen zu verhindern oder wenigstens den Aufprall ohne Verletzung abzufangen. Zusätzlich werden schwächeres Sehen und unsicheres Gleichgewicht in höherem Alter ein Risiko. Auch Erkrankungen an Herz und Kreislauf werden da ein Thema.

Welche Bewegungsarten empfehlen Sie, um positiv auf das Gleichgewicht einzuwirken, die Muskeln und damit auch die Knochen zu stärken?

Abhängig von der Ausgangssituation wird ein Spektrum von einerseits Springen, Hüpfen und Laufen sogar auf unsicherem Untergrund bis andererseits gezielten, kontrollierten Bewegungsübungen unter therapeutischer Anleitung zum Einsatz kommen. Neuerdings können unterstützend auch medizinische Geräte in einen Bewegungsplan eingebaut werden.

Was kann man tun, wenn man bereits einen Knochenbruch erlitten hat?

Nach entsprechender ärztlicher, eventuell sogar operativer Versorgung, kann in solchen Situationen ein Muskeltraining und damit ein Bremsen eines weiteren raschen Knochenabbaus nur unter ärztlicher und therapeutischer Anleitung erfolgen. Abhängig von der Körperregion und möglichen Begleitproblemen soll der/die Betroffene individuell betreut werden.

Welche Art der Bewegungstherapie ist sinnvoll nach einem Wirbelkörperbruch (Rundrückenbildung)?

Wie zuvor erwähnt ist auch hier eine individuelle ärztliche und therapeutische Betreuung je nach Lokalisation und Komplikation des Bruches erforderlich.

Wie kann man sich nach einem Schenkelhalsbruch wieder seiner ursprünglichen Leistungsfähigkeit annähern?

Auch hier gilt das oben Erwähnte. Das Wiedererlangen der Gehfähigkeit ist wesentliches Ziel der schon genannten Trainings- und Therapiemethoden. Durch kompetente, interdisziplinäre Rehabilitation soll der Patient die Chance bekommen, wieder selbstbestimmt leben und an der Gemeinschaft teilhaben zu können.

Sehr geehrter Herr Doktor Fellmann-Bauer,
herzlichen Dank für die Beantwortung der Fragen.

## DAS SOLLTEN SIE VERMEIDEN:

- Bewegungsformen, die die Rundrückenbildung fördern, z.B. Rumpfvorbeugen im Stand, Radfahren mit krummer Haltung.
- Bewegungsformen mit längerer Haltungskonstanz, z. B. Skifahren alpin.
- plötzliche, ruckartige Bewegungen, z. B. Ballspiele.
- Stauchungen, z. B. Sprünge.
- Drehungen in gebeugter Haltung wie beim Kegeln.
- Bewegungsaktivitäten bei Kälte und Nässe.

Für Patienten mit einer klinisch manifesten Osteoporose sind darüber hinaus die individuellen Bewegungseinschränkungen zu berücksichtigen.

# 6. DOP-KONFERENZ 2007 IN WIEN
## „OSTEOPOROSE IM WANDEL“

Die diesjährige DOP-Konferenz stand ganz im Zeichen des Wandels. Das stilvolle und eher traditionelle Ambiente der Wiener Hofburg konnte die Delegierten der drei Länder nicht darüber hinwegtäuschen, dass für brennende Fragen der Osteoporose Selbsthilfe weiterhin und immer wieder neue Antworten zu suchen sind.

### Gemeinsam sind wir stark! In der Patientenleitlinie spiegeln sich die Interessen und Befindlichkeiten dreier Länder wider.

Als Sprachrohr für 8 Millionen Osteoporose Betroffene in Deutschland, Österreich und der Schweiz zu fungieren, stellt für den DOP (= Dachverband Deutschsprachiger Osteoporose-Selbsthilfeverbände und patientenorientierter Osteoporose-Organisationen e.V.) eine besondere Herausforderung dar. Die Hürden einer einheitlichen und klaren Präsenz nach außen schlagen sich nicht zuletzt in der Fertigstellung der Osteoporose Patienten Leitlinien nieder. Aufgrund unterschiedlicher gesundheitspolitischer Positionen in den drei Mitgliedsländern müssen einige Punkte noch im Detail geklärt werden. Der Erscheinungstermin der überarbeiteten Neuauflage wird sich somit noch etwas verzögern.

Zur Darstellung des aktuellen PLL-Status konnten jedoch mehrere hochkarätige Referenten gewonnen werden, wobei sich Dr. Jutta Semler dem Thema „Abklärung und Therapieindikation“ widmete. In ihrem ausführlichen Vortrag beleuchtete sie die vielfältigen dabei zu beachtenden Faktoren. Prim. Dr. Ludwig Erlacher aus Wien klärte die anwesenden SelbsthilfevertreterInnen über derzeitige und zukünftige medikamentöse Therapien auf. Nach wie vor gelten die Bisphosphonate, vor allem einmal wöchentlich gegeben, als Goldstandard in der Osteoporosetherapie. Der Wiener Orthopäde und Sportmediziner Dr. Stephan Becker stellte richtungsweisende Neuerungen in der Behandlung, aber auch der Vorbeugung von Wirbelkörperbrüchen vor. Last but not least erläuterte die frisch gewählte Sprecherin des DOP, Beatrice Geier, einmal mehr die hohe Bedeutung von „Aufklärung, Eigenverantwortung und Therapietreue“ der Betroffenen für einen langfristigen Therapieerfolg.

### Mit neuen Ideen in die Zukunft! Patientenschulungen sind der nächste Schritt in Richtung Aufklärung.

Bei der gemeinsamen Pressekonferenz mit den Funktionären aus Wissenschaft und Medizin des parallel stattfindenden Osteologie-Kongresses ließ Gabriele Suppan, stellvertretende Sprecherin des DOP, keinen Zweifel am Stellenwert der Selbsthilfe und der Eigenverantwortung der Betroffenen. Um diese zu stärken wird der DOP sich in Zukunft um Patientenschulungen, ähnlich wie sie auf dem Diabetessektor schon lange etabliert sind, bemühen. „Von Seiten des Arztes ist diesbezüglich auch eine wertschätzende Einbindung der Patienten in Diagnose- und Therapieprozesse mit der Möglichkeit zur Mitsprache sehr wichtig“, betont sie. Dabei setzt der DOP auch auf ein Umdenken der gesundheitspolitisch Verantwortlichen. Mehr und mehr würden Gesundheitsinformation und Patienten-Betreuung an Selbsthilfeverbände delegiert, eine konkrete Umsetzung patientenorientierter Maßnahmen von Seiten der Politik jedoch bisher kaum unterstützt.

## Selbsthilfe im Wandel! Auch wir - die Patienten - müssen umdenken.

Mit viel Elan und Selbstkritik erarbeiteten die TeilnehmerInnen der Konferenz in vier parallel abgehaltenen Workshops den Zustand der Selbsthilfe. In welchen Bereichen sind wir vorwiegend tätig? Was sind unsere Stärken, was unsere Schwächen? Wohin wollen wir uns entwickeln und wie können wir das erreichen? Im Hinblick auf die zunehmende Bedeutung des Selbsthilfegedankens innerhalb der Gesundheitsvorsorge will man in Zukunft das Augenmerk verstärkt auf Öffentlichkeitsarbeit und den Ausbau des DOP-Internetauftritts richten. Nach wie vor sind die Patientenleitlinien und der Kongress die beiden Foren, mit denen der DOP die Möglichkeit hat, sich in der Öffentlichkeit zu präsentieren. Mitgliederpflege, Gruppenerhalt und Gruppengründungen, die Erreichung einer höheren Akzeptanz sowie politisches Lobbying sind wichtige Aufgaben in den Verbänden.

## "Best Practice". Wir alle können voneinander lernen!

Als durchwegs positiv bewertet wurde die Idee, besonders erfolgreiche Projekte aus den Gruppen in Workshops vorzustellen und zu diskutieren. Wir Österreicher waren dabei gleich mit zwei Themen vertreten: Gerlinde Preschern aus Klagenfurt stellte das Mentoring-Projekt ihrer Gruppe „Patenschaft für neue und neu zu gründende Gruppen“ vor und Erika Steinhauser vertrat die Spittaler Osteoporose Selbsthilfegruppe mit ihrem preisgekrönten Projekt (Osteoporose Präventionspreis 2006) „Ossi isst - Fächerübergreifendes Schüler Lernprojekt mit Malwettbewerb“. Zwei deutsche und ein Schweizer Workshop rundeten die Themenauswahl ab und mit Sicherheit wird die eine oder andere Idee gruppenübergreifende Nachahmer finden.

Der Kongress in Wien bot auch dieses Jahr zwei intensive und dynamische Tage mit Informationen, Diskussionen, Denkanstößen und länderübergreifendem Austausch. Der Großteil der TeilnehmerInnen ging mit dem Eindruck eines lebendigen und wandelbaren Selbsthilfenetzwerkes nach Hause, das seit seinem Bestehen gewachsen ist, sich geformt hat und an Bedeutung stetig zunimmt.

# OSTEOPOROSE LEXIKON

## M

| | |
|---|---|
| manifeste Osteoporose | deutlich erkennbare Osteoporose |
| Marker | Kennzeichen, dessen Nachweis im Körper spezifisch für eine Erkrankung ist |
| Menopause | Aufhören der Regelblutungen in den Wechseljahren der Frau |
| Mikroarchitektur | Feinstruktur |
| Mikrofraktur | Bruch der Knochenbälkchen |
| mobilisieren | beweglich machen |
| morphologisch | Gestalt und Aufbau des Organismus betreffend |

## N

| | |
|---|---|
| neurologisch | die Nerven betreffend |
| Nikotinabusus | Nikotinmissbrauch |

## O

| | |
|---|---|
| Oberschenkelfraktur | Bruch des Oberschenkels an seinem oberen Ende |
| Obstipation | Verstopfung |
| Osteodensitometrie | Knochendichtemessung |
| Östrogen | weibliches Geschlechtshormon |
| Osteoblasten | knochenaufbauende Zellen |
| Osteoklasten | knochenabbauende Zellen |
| Osteologe | Knochenspezialist |
| Osteomalazie | Knochenerweichung |
| Osteopenie | Vorstufe der Osteoporose |
| Osteoporose | Knochenschwund |

## P

| | |
|---|---|
| Parathormon | kalziumhaushaltsregelndes Hormon der Nebenschilddrüse |
| Peak Bone Mass | maximale Knochendichte |
| Phosphat | Salz der Phosphorsäure |
| prophylaktisch | vorbeugend, Schutz gegen Erkrankung bietend |

Gerlinde Preschern

Präsidentin des
„Dachverband der
Österreichischen Osteoporose
Selbsthilfegruppen“

**Liebe Mitglieder der
Österreichischen Osteoporose Selbsthilfegruppen!**

Das erste Halbjahr 2007 ist bald vorbei und es ist Zeit, einen kurzen Blick auf die vergangenen Monate zu werfen und zu überlegen, wie wir die kommende Zeit zum Wohle unserer Mitglieder nutzen können.

Anfang März hatten wir den großartigen Osteologie-Kongress in Wien in der Hofburg. Die teilnehmenden GruppenleiterInnen haben viele interessante Informationen aus den Vorträgen, den Workshops und den Gesprächen mit den anderen GruppenleiterInnen aus dem deutschsprachigen Raum mitnehmen und in ihre Gruppen weiter tragen können. Es war wie jedes Mal eine bereichernde Erfahrung.

Die Anforderungen in den Gruppen sind in positiver wie negativer Hinsicht vielfältig: So gibt es Gruppen mit einem Vorstand, der mit Begeisterung an der Organisation der Gruppenaktivitäten mit gestaltet. In den meisten Orten arbeiten die Vorstandsmitglieder hervorragend zusammen: Die anfallenden Tätigkeiten sind für alle eine verbindende Bereicherung und die Mitgliederzahlen steigen stetig. Leider mussten wir auch in Kauf nehmen, dass sich eine Gruppe aufgelöst hat, weil außer der engagierten Leiterin niemand bereit war, die Tätigkeiten aktiv mitzugestalten. Ich wünsche mir, dass die wirklich gute und notwendige ehrenamtliche Tätigkeit in Ihrer Gruppe und in Ihrem Ort Anerkennung findet!

Ein kleiner Tipp für die Sommerpause, der bei uns in Klagenfurt immer großen Anklang findet: Bei unserem letzten Treffen vor den Ferien vereinbaren wir für Juli und August je einen Termin für einen kleinen Halbtagesausflug. Das wird von allen Mitgliedern gerne angenommen und läßt das Zusammengehörigkeits-gefühl wachsen.

Bastelt Ihre Gruppe bereits an einem Projekt, das sie in diesem Jahr als Beitrag zum Osteoporose Präventionspreis einreichen möchte?

Ich wünsche uns allen einen schönen, erholsamen, nicht zu heißen Sommer, viele nette Stunden mit unseren Gruppen und eine gedeihliche Entwicklung.

Bis zum Herbst grüßt euch alle herzlichst, eure

Gerlinde Preschern



Selbsthilfe

# GRUPPENGEF

Ein Highlight des letzten halben Jahres war sicherlich die DOP-Konferenz in Wien, über die auf den Seiten 6/7 ausführlich berichtet wurde. Die LeiterInnen unserer Gruppen konnten dort viele neue und wertvolle Eindrücke sammeln und diese an die Mitglieder weiter geben.

## Unser Selbsthilfenetz verdichtet sich!

Als ebenso großartigen wie aussagekräftigen (der Bedarf ist ganz offensichtlich vorhanden) Erfolg dürfen wir es werten, dass weiterhin neue Osteoporose Selbsthilfegruppen im Entstehen sind. In Berg bei Wolfsthal (NÖ), in Eberndorf (K) und in Lienz (Osttirol) ist man über die erste Gründungsphase bereits hinaus und mit Schwung und Elan bei der Sache:

So plant man in Berg in Kooperation mit der ortsansässigen Volksschule demnächst eine Milchparty. Das generationsübergreifende Projekt wurde uns im Rahmen der „best practice“-Workshops in Wien vorgestellt: Eltern und Großeltern kochen zusammen mit den Schülern kalziumreiche Schlemmermenüs und erfahren dabei Wissenswertes rund um knochengesunde Ernährung.
In Eberndorf legt man neben vielen anderen Themen besonders großen Wert auf Bewegung. Vorträge zum Thema sowie das wöchentliche Osteoporose-Turnen sprechen dafür. So waren es auch die Eberndorfer, die die Sammelbestellung der T-Shirts mit einheitlichem Aktion gesunde Knochen-Logo und dem Namen der jeweiligen Ortsgruppe initiiert haben. Die Nachfrage der einzelnen Gruppen war riesengroß und die Resonanz nach dem Erhalt der Leiberln sehr, sehr positiv: Man ist sich einig, dass ein einheitlicher Auftritt nach außen enorm wichtig ist und das farbenfrohe und lustige Logo dabei eine positive und dynamische Haltung vermittelt.
Sehr aktiv war man auch in Lienz: Hier wurde von Anfang an versucht, ein Netzwerk zu schaffen, das sich von Ärzten, Physiotherapeuten über Ernährungsexperten bis hin zu Sportfachgeschäften, Presse und anderen Osteoporose Selbsthilfegruppen erstreckt. Als sehr positiv wird der gute Kontakt zur OSHG Spittal an der Drau bewertet, bei der man zu Vorträgen zu Besuch war oder aber auch beim

# LÜSTER

Verkauf des von der Spittaler Gruppe erstellten Osteoporose-Kalenders behilflich war.

## Patenschaften als Starthilfe

Gerade neu im Entstehen sind Gruppen in Innsbruck (T) und Leibnitz (St). Während sich in Leibnitz bereits eine fast 20-köpfige Gruppe zusammengefunden hat, treffen sich Ende Juni in Innsbruck Interessierte und Betroffene, um die endgültige Gründung voranzutreiben. Sehr schön ist, dass bei beiden Gründungen wieder „alte Hasen“ von uns als Paten zur Seite stehen: In Innsbruck engagiert sich die OSHG Bludenz (V), allen voran unser Dachverbands-Vorstandsmitglied Liv Sprenger, und in Leibnitz steht die Grazer OSHG beratend zur Seite.

## „Es bewegt sich was“

Wie immer sind alle unsere Gruppen mit Feuereifer dabei, interessante und abwechslungsreiche Programme zu gestalten. Das Angebot erstreckt sich dabei von Fachvorträgen über Kochkurse, Kräuterwanderungen, Gedächtnistraining bis hin zu Ausflügen in die nähere und weitere Umgebung. Diverse Bewegungsprogramme runden die Auswahl ab, besonders großer Beliebtheit erfreuen sich dabei nach wie vor das Nordic Walken, das Osteoporose-Turnen und auch das Tanzen. Neu dazu gekommen ist in verschiedenen Gruppen die fernöstliche Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsübung Qi Gong.

## Weltosteoporosetag: „Starke Kochen ungebrochen“

Der Weltosteoporosetag am 20. Oktober 2007 beschäftigt sich in diesem Jahr mit dem Thema „Beat the break“. Sinngemäß bedeutet dies „Den Knochenbruch besiegen“ - Erkennen und reduzieren Sie Ihr Osteoporose Risiko. Schwerpunkte der diesjährigen Initiative werden sein:

- Das Aufzeigen von Risikofaktoren, deren Sie sich bewusst sein sollen.
- Angebot der wichtigsten Informationen über Bewegung und Ernährung.
- Unterbreitung von Vorschlägen, wie Sie den Knochenbruch besiegen können.

Impressum:
Herausgeber: Dachverband der Österreichischen Osteoporose Selbsthilfegruppen, Breitenweg 7c, 8042 Graz
Tel. 0316-48 32 48, Fax. 0316-47 42 66
www.aktiongesundeknochen.at
Redaktion: Monika Lindner-Dickman
Fotos: IOF, DOP, Photo Alto, John Foxx, Rudolf Wolf - Marienschwestern vom Karmel, Dachverband der Österreichischen Osteoporose Selbsthilfegruppen

## **Knochenbruch.** Was nun? Kein Grund aufzugeben.

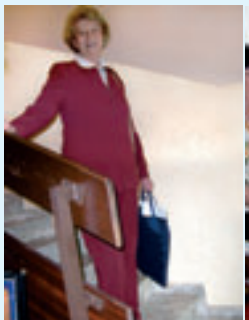
Am 12. September des Vorjahres stürzt Isabella Bleier über eine Stufe und prallt so unglücklich auf das Pflaster, dass sie sich den Oberschenkelhals bricht. Heute, ein halbes Jahr nach ihrem Unfall, sitzt Isabella Bleier wieder inmitten ihrer KollegInnen, die vom Erfolg ihrer Therapie beeindruckt sind:

*Isabella, hast du je mit einem Oberschenkelhalsbruch gerechnet?*
Nie im Leben habe ich damit gerechnet! Nach der Operation war die 2. Nacht die schlimmste. Wahnsinnige Schmerzen und dann wurde mir erst so richtig bewusst, was das alles für mich bedeuten kann. Die quälende Frage: Warum gerade ich? Nach vielem Grübeln aber habe ich mir schließlich gesagt: Warum ich nicht? Es muss weiter gehen!

*Du hast deine Genesung mit enormer Disziplin und Konsequenz gemeistert. Was war das Schwierigste in dieser Zeit?*
Dass ich das linke Bein 3 Monate lang nicht belasten durfte, weil das Risiko eines erneuten Bruches sehr hoch war. Das Training war hart, aber es hat sich gelohnt. Trotz der 2 Titanschrauben bin ich wieder mobil.

*Wie hast du es geschafft, in so kurzer Zeit wieder auf die Beine zu kommen?*
Das Wichtigste war, dass ich nach meinem Krankenhausaufenthalt sofort in eine Klinik zur Remobilisation ging. Dort wurden meine Übungen Schritt für Schritt ausgebaut: Angefangen habe ich liegend im Bett, bis ich im so genannten Gehraum und später mit dem Rollwagen trainiert habe. Balanceübungen mit dem Teraband und dem Sitzkissen haben mir dabei geholfen. Zu Hause habe ich mit den Krücken so lange geübt, bis ich mein krankes Bein wieder belasten konnte. Dann ging‘s ab zur Reha, wo meine Muskeln systematisch wieder aufgebaut wurden. Ergometertraining, Stiegen steigen, Magnetfeldtherapie, Heilgymnastik und vieles mehr haben meinen Tag ausgefüllt. Bald schon konnte ich mich wieder an das Nordic Walken heranwagen.
Meine Botschaft: Nicht aufgeben, auch wenn die Verzweiflung am Anfang groß ist. Mit Selbstvertrauen und Konsequenz kann man viel bewirken!

**Das Interview mit Isabella Bleier führte Christine Tomisser, Präsidentin der OSHG Oberwart.**



# Sommer, Sonne, Knochenfitness:
# *Bewegen Sie sich möglichst viel an der frischen Luft!*

Die Temperaturen im April haben uns dieses Jahr schon einen kleinen Vorgeschmack auf einen hoffentlich ebenso sonnigen Sommer geliefert. Grund genug, der Stubenhockerei Adjeu zu sagen und die herrliche Natur zu genießen! Tun Sie das, indem Sie sich aktiv und ausreichend an der frischen Luft bewegen! Damit schlagen Sie gleich zwei Fliegen mit einer Klappe: Sie unterstützen Ihren Körper und Ihre Knochengesundheit mit der notwendigen körperlichen Aktivität. Gleichzeitig verbessern Sie die Kalziumaufnahme in Ihrem Körper: Durch die Sonneneinstrahlung wird in unserer Haut das dafür erforderliche Vitamin D gebildet und für viele Monate im Körper gespeichert.

Unsere Bewegungs- und Entspannungstrainerin aus Feldkirchen (Kärnten), Barbara Huber-Regenfelder, gibt Ihnen Tipps und Ratschläge, wie sie die Sommermonate für outdoor-Aktivitäten nützen können. Sie selbst führt mit der OSHG Feldkirchen seit Jahren regelmäßig verschiedene Bewegungsprogramme im Freien durch und weiß daher am besten, worauf es ankommt:

• Im Sommer ist es vor allem wichtig, dass Sie bei körperlichen Aktivitäten auf die Temperaturen achten! Um Ihr Herz-Kreislaufsystem nicht zu sehr zu belasten, genießen Sie die herrliche Sommerfrische am Morgen oder die lauen Sommerabende. Achten Sie gerade in den Sommermonaten auch immer auf genügend Flüssigkeitszufuhr. Das allerwichtigste aber ist, so finde ich, dass Sie wirklich Spaß und Freude an Ihrer Bewegung haben. Denn das ist eine der Voraussetzungen für Regelmäßigkeit.

• Qi Gong ist im Freien etwas Wunderbares. Egal ob bei Sonnenaufgang oder Sonnenuntergang, es ist ein Erlebnis für sich! Sind Sie in der Gruppe unterwegs, so bietet sich Qi Gong in den frühen Vormittagstunden an einem besonderen Plätzchen, umgeben von Natur, einfach an.

• Oder genießen Sie die ersten Sonnenstrahlen mit Atemübungen im Freien, verbunden mit einem kleinen Spaziergang! Führen Sie dabei zum Beispiel folgende Übung für 5 - 10 Minuten durch: Sie bleiben stehen, atmen tief ein und Sie atmen die nächsten 3 - 10 Schritte wieder aus. Diese Übung wirkt ordnend und angenehm beruhigend.

• Sind Sie gerne als Genussmensch alleine unterwegs? So gestalten Sie Ihren Spaziergang doch meditativ. Genießen Sie die Natur ringsherum in vollen Zügen, nehmen Sie die schönen Dinge des Lebens wahr und freuen Sie sich darüber. Jedes Lächeln in Ihrem Gesicht aktiviert viele Akupunkturpunkte und wirkt positiv auf Ihren Körper.

• Haben Sie es schon einmal mit Nordic Walking versucht? Auch dies ist eine tolle Bewegungsmöglichkeit. Wenn sie richtig ausgeübt wird, trainiert sie sogar 90% Ihrer Muskulatur.

• Sie mögen keine Stöcke? - auch kein Problem! Marschieren Sie einfach flott, vielleicht quer Feld ein. Bauen Sie Kräftigungsübungen ein, die Sie von Ihrer Trainingsstunde her kennen. Nach Ihrem Marsch dehnen Sie Ihren Körper genussvoll durch.

Natürlich gibt es noch viele andere Möglichkeiten, um im Freien aktiv zu sein. Was auch immer Sie tun möchten, wenden Sie sich an fachlich versierte Personen oder Mitinteressierte! Planen Sie Ihre Aktivitäten - aber das allerwichtigste ist: Setzen Sie Ihre Pläne auch um und fangen Sie noch heute damit an!

Einen schönen Sommer und viel Erfolg wünscht Ihnen herzlichst,

Ihre

Barbara Huber-Regenfelder

# KNEIPPEN
# FÜR **STARKE** KNOCHEN

Mit Osteoporose leben lernen ist eine Herausforderung, der sich immer mehr - und immer jüngere - Personen stellen müssen, gleichzeitig aber auch eine Chance für ein bewussteres Leben.

Bei den Marienschwestern vom Karmel, im Kneipptraditions-Haus Bad Kreuzen, erhalten Sie fachkundige Beratung und kompetente Begleitung auf einem Weg, der den Einklang des Menschen mit der Natur und sich selbst in den Vordergrund stellt. Denn bereits Pfarrer Sebastian Kneipp entwickelte einfache und günstige Behandlungsmethoden, die sowohl in der Prävention als auch in der Therapie wirken.

Die im März 2007 abgeschlossene Neugestaltung des Kurhauses wurde naturgemäß auf den Osteoporose-Schwerpunkt dieses Kneipptraditions-Hauses abgestimmt. Hier kann die neue ärztliche Leiterin des Hauses, Frau Dr. Desiree Margotti, Fachärztin für physikalische Medizin und Rehabilitation, ihre Erfahrungen bestens einbringen. Als ausgebildete Kneipp-Ärztin unterstützt Frau Dr. Margotti zudem die Vorbeugung und Therapie dieser chronischen Krankheit mit den fünf Säulen der klassischen Kneipp-Therapie: Wasser und Wickel – Bewegung – Ernährung – Heilpflanzen und Lebensordnung.

Neben den 5 Kneipp-Säulen spielt die Physiotherapie eine große Rolle. Ordinations- und Therapiebereich wurden komplett neu gestaltet, der medizinische Trainingsraum mit speziellen Geräten für Osteoporosetraining ausgestattet. Ein fachkundiges Betreuungsteam rund um Frau Dr. Margotti hilft Ihnen, mit neuen Bewegungsmustern falsche Belastungen oder Überbelastungen zu verhindern und gibt brauchbare Tipps für zu Hause. Auch in der Küche wird mit kalzium- und Vitamin-D-reicher Kost auf die speziellen Bedürfnisse von Osteoporose-Patienten geachtet. Kochtipps für zu Hause werden ebenfalls gerne weitergegeben.

Wie ernst man es bei den Marienschwestern mit der optimalen Betreuung von Menschen mit Osteoporose nimmt, wird durch die Ausstattung zweier Zimmer mit Caradom-Möbel der Leiner Einrichtungshäuser deutlich. Bereits bei leichten Beschwerden wird der Wohnkomfort durch ein Caradom-Zimmer deutlich gesteigert und auch Gästen mit einer größeren Beeinträchtigung wird damit ein erholsamer Aufenthalt in Bad Kreuzen ermöglicht. Das Caradom-Studio „Buche“ bietet zudem genug Platz für eine mitreisende Betreuungsperson.

Abgerundet wird das vielschichtige Bad Kreuzener Osteoporose-Angebot durch den neu erwachenden Kneipp-Traditionspark, der sich rund um das Kurhaus erstreckt und mit einem eigenen Osteoporose-Therapiegarten überrascht. Wenn es das Wetter zulässt, werden physiotherapeutische Behandlungen in freier Natur - inmitten von duftenden Kräutern und Blüten - angeboten.

Das komplette Osteoporose-Paket nennt sich übrigens „Fit mit Osteoporose“ und kann rund ums Jahr in Anspruch genommen werden. (6 Nächte, ab € 495,00, 10 % Ermäßigung für die Mitglieder der Osteoporose Selbsthilfegruppen im „Dachverband der Österreichischen Osteoporose Selbsthilfegruppen“ unter Vorlage des aktuellen Mitgliedsausweises).

Geistliche Schwestern, ÄrztInnen, GesundheitswissenschaftlerInnen, Küchenleiter und MitarbeiterInnen haben es sich zum Ziel gemacht, auch bei Osteoporose zu einer neuen Lebensqualität, über den Kuraufenthalt hinaus, zu verhelfen. Das Kneipptraditions-Haus Bad Kreuzen ist auf dem besten Weg das Kompetenzzentrum für Osteoporose und Bewegung in Österreich zu werden.

Infos: Tel.: 05/9922 (Ortstarif)
Email: info@marienschwestern.at und www.osteoporose.kneippen.at

Dr. Desiree Margotti
Fachärztin für physikalische Medizin und Rehabilitation

www.aktiongesundeknochen.at

Das ÖGK-Institut für Osteoporose Prävention

schreibt im Rahmen der

„Aktion gesunde Knochen - Keine Chance für Osteoporose“

den mit **€ 2.200.-** dotierten

# Osteoporose-Präventionspreis 2007

für das beste eingereichte Projekt
zum
Thema

## Osteoporose-Prävention

aus.

Einreichbar sind österreichbezogene Projekte,
die sich aus medizinisch-wissenschaftlicher Sicht
und/oder aus Sicht der Osteoporose-Selbsthilfe

mit dem Thema

## Osteoporose Prävention

befassen.

Die Auswahl des besten Projektes erfolgt durch eine internationale Jury
aus Vertretern der osteologischen Fachgesellschaften
und der
Osteoporose-Selbsthilfegruppen.

Die Verleihung des Preises findet
im Rahmen des
Weltosteoporose-Tages am 20.10.2007 statt.

Die Projekte müssen in Form einer Projektbeschreibung
mit maximal 5 DIN A4 Seiten in
dreifacher Ausfertigung beim ÖGK Institut für Osteoporose-Prävention,
z. Hd. Univ. Prof. Dr. Kurt Weber, Breitenweg 7c/1, 8042 Graz,
eingereicht werden.

Einreichfrist: 30.09.2007

Weitere Informationen bei der Aktion gesunde Knochen: Tel. 0316 / 483248,
Fax: 0316 / 474266,
email: kurt.weber@meduni-graz.at