

Gebiet: Osteoporose
und Calciummangel



Was unterstützt die Knochenfestigkeit am besten?

A: Calcium allein

B: Vitamin D3 allein

C: Calcigen® D

D: Mineralwasser

CALCIGEN® D
Kautabletten



Knochen brauchen täglich **Calcium**. Ohne diesen lebenswichtigen Knochenbaustein verlieren sie schnell an Masse, Kraft und Festigkeit. Durch gezielte Vorbeugung und Behandlung kann man den Knochenschwund im Alter bremsen und damit der Osteoporose entgegenwirken. Allerdings: Ohne **Vitamin D** hilft auch die beste **Calciumversorgung** nichts.

Mit **2 Kautabletten Calcigen® D** pro Tag erhalten Sie **Calcium und Vitamin D3** sinnvoll kombiniert und in ausreichender Menge. Fragen Sie in Ihrer Apotheke nach den günstigen **Calcigen® D Kautabletten**.

CALCIGEN® D Kautabletten: Anwendungsgebiete: Bei nachgewiesenem Calcium- und Vitamin D3-Mangel sowie zur unterstützenden Behandlung von Osteoporose.
Stand: August 2001. OPFERMANN Arzneimittel GmbH, Robert-Koch-Str. 2, 51674 Wiehl.
Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.



Art.-Nr. 8205



**GESUND BIS
AUF DIE KNOCHEN**



Mit freundlicher Unterstützung
von Ihrem Osteoporose-Spezialisten:



Firma Opfermann Arzneimittel GmbH
Robert-Koch-Straße 2, 51674 Wiehl

Herausgeber:



BARMER Ersatzkasse, Wuppertal

Redaktion:

Achim Kleinfeld (verantwortlich)

Konzeption/wissenschaftliche Betreuung:
Kuratorium Knochengesundheit e.V.
Prof. Dr. Helmut W. Minne, Jochen Werle

Text:

Müller-Info Text, Umkirch/Überarbeitung BrandCom, Düsseldorf

Gestaltung:

BrandCom, Düsseldorf

Gesamtherstellung:

Echo Verlags-GmbH, Medizinischer Fachverlag, Köln

© BARMER Ersatzkasse und Echo Verlags-GmbH. Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck, auch auszugsweise, mit vorheriger schriftlicher Einwilligung der
BARMER Ersatzkasse.

BARMER netzweit:

www.barmer.de • Info@barmer.de

VORWORT DER BARMER

Diese Informationsbroschüre ist der Osteoporose und insbesondere ihrer Vorbeugung gewidmet.

Osteoporose, ein Begriff, den man am besten mit Knochenschwund übersetzt, ist eine Stoffwechselkrankheit. Dabei kommt es zum fortschreitenden Verlust der Knochenmasse. Die Knochen verlieren an Festigkeit, werden spröde und können selbst bei leichten Unfällen oder sogar scheinbar ganz ohne Anlass brechen.

Leider tritt die Osteoporose immer noch häufiger auf, als dies sein müsste. Nach Schätzungen leiden allein in Deutschland zwischen fünf und sieben Millionen Menschen an Osteoporose. Betroffen sind insbesondere Frauen in und nach den Wechseljahren, zunehmend aber auch Männer im höheren Lebensalter.

Dabei ist die Osteoporose heute kein unabänderliches Schicksal mehr; sie kann inzwischen erfolgreich behandelt werden. Und man kann ihr vorbeugen, am besten mit ausgewogener Ernährung und regelmäßiger körperlicher Aktivität. Damit sollte man bereits im Kindes- und Jugendalter beginnen.

Mit dieser Broschüre möchten wir Sie über alles Wissenswerte zum Thema Osteoporose in kurzer und verständlicher Form informieren.

Noch wichtiger ist es uns jedoch, Ihnen Tipps, Anregungen und Empfehlungen zu geben, was Sie selbst vorbeugend tun und wie Sie Ihren Alltag mit bereits bestehender Osteoporoseerkrankung lebenswerter gestalten können.



| | |
|--|----|
| Die Knochen | |
| Wichtiges zum Körpergerüst | 5 |
| Calcium - Das geht in die Knochen! | 6 |
| Osteoporose | |
| Osteoporose - Was ist das überhaupt? | 7 |
| Wie entsteht eine Osteoporose? | 7 |
| Welche Faktoren erhöhen das Risiko, an Osteoporose zu erkranken? | 7 |
| Wie wird Osteoporose behandelt? | 8 |
| Womit können Sie einer Osteoporose vorbeugen? | 9 |
| Ernährung | |
| Calcium macht die Knochen fest! | 11 |
| Vitamin D, der Calciumfreund und -förderer | 12 |
| Vorsicht, hier lauern Calciumverluste! | 13 |
| Praktische Tipps zur „knochenfreundlichen“ Ernährung | 13 |
| Fitness und Bewegung | |
| Allgemeine Fitness | 14 |
| Warum Sport? | 14 |
| Welche Sportarten sind geeignet? | 15 |
| Ihr Sportprogramm für zu Hause | 15 |
| Probleme mit der Beweglichkeit? | 16 |
| Wie man sich bettet... | 17 |
| Machen Sie sich locker! | 18 |
| Haltung und Bewegung | 19 |
| Hausarbeit: Auch hier gibt es Tücken! | 20 |
| Stolperfallen | 20 |
| Sitzen | 20 |
| Stehen | 22 |
| Bücken, Heben und Tragen | 22 |
| Kurz und knapp zusammengefasst | 23 |
| Rezepte | 25 |
| Informationsdienste | 30 |

WICHTIGES ZUM KÖRPERGERÜST

Knochen gehören neben den Zähnen zu den festesten Bestandteilen des Körpers. Sie bilden das tragende Skelett, halten den Körper aufrecht oder schützen empfindliche Organe wie z.B. das Gehirn.

Knochen werden durch den Körper ständig auf-, um- und abgebaut.

Dies erledigen knochenbildende Zellen, die „Osteoblasten“, und knochenabbauende Zellen, die „Osteoklasten“. Der ständige Auf- und Abbau der Knochen hat zwei Gründe:

- Knochengewebe altert und verliert dabei seine Stabilität. Deswegen erneuert unser Organismus den Knochen fortwährend. Bei einem 50 Jahre alten Menschen ist die gesamte Knochenmasse, die er mit 20 Jahren besaß, durch neues Knochengewebe ersetzt.
- Von uns völlig unbemerkt, treten im Knochengewebe durch Überlastung immer wieder Mini-Brüche auf. Durch den permanenten Abbau alten Materials und den Neuaufbau von Knochen werden die beschädigten Knochenteile ersetzt.

Mit zunehmendem Alter gerät der Auf- und Abbau allerdings aus dem Gleichgewicht, denn die Fähigkeit des Körpers zum Knochenaufbau verringert sich. Folglich nimmt die Knochenmasse ab. Dieser natürliche Prozess setzt bei jedem Menschen ungefähr zwischen dem 35. und 40. Lebensjahr ein, bleibt bei der Mehrzahl (sicherlich bei mehr als 60 %) jedoch ohne negative Folgen.

Bei den übrigen 40 % aber gibt es Lebensphasen, in denen der Knochen beschleunigt abgebaut wird. Das kann dann zum Knochenschwund - der Osteoporose - führen.

Das Gefährliche an einer Osteoporose ist, dass sie anfangs unbemerkt verläuft und erst bei weiterem Fortschreiten zu Knochenbrüchen führen kann.



Die sind dann schmerzhaft und verheilen im Alter schlechter als in der Jugend. So kann es zu einer dauerhaften Schädigung der betroffenen Knochen kommen.

CALCIUM - DAS GEHT IN DIE KNOCHEN!

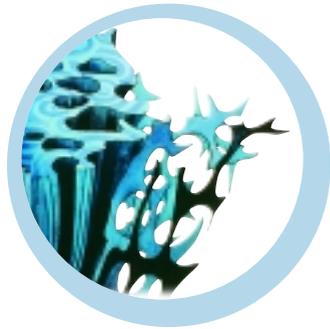
Die Knochen bzw. Knochenzellen werden durch das Blut ernährt. Es führt alle notwendigen Aufbaustoffe heran und schafft Abfallprodukte weg. Ein besonders wichtiger Stoff zum Knochenaufbau ist das Calcium. Es verleiht dem Knochen als „Kalksalz“ die notwendige Stabilität. Darüber hinaus dient das Knochengerüst auch als Calciumspeicher. Calcium wird im Körper noch für zahlreiche weitere Stoffwechsellvorgänge benötigt und über Schweiß, Urin und Stuhl ständig wieder abgegeben.

Wenn Sie nun bei Ihrer Ernährung nicht auf eine ausreichende Calciumzufuhr achten, greift der Organismus auf Dauer auf den Calciumvorrat im Knochen zurück. Mit der Zeit kann es so zu einem Verlust an Knochensubstanz kommen.

Vitamin D unterstützt die Aufnahme von Calcium in den Knochen. Es wird zu einem großen Teil vom Körper selbst gebildet; dieser benötigt dafür aber direkte Sonneneinstrahlung - mindestens 15 Minuten pro Tag. Ohne genügend Sonne, zum Beispiel in den Wintermonaten, oder bei Menschen, die sich zu selten oder nie im Freien aufhalten, fehlt Vitamin D, und die Calciumeinlagerung in den Knochen verschlechtert sich.



Normale Knochenstruktur



Osteoporotische Knochenstruktur

OSTEOPOROSE - WAS IST DAS ÜBERHAUPT?

Osteoporose, allgemein als Knochenschwund bekannt, ist eine Erkrankung des Skelettsystems. Die Knochen verlieren an Stabilität und ihre Belastbarkeit lässt nach. So kann es zu den gefürchteten Oberschenkelhalsbrüchen und auch zum Zusammensinken der geschwächten Wirbelkörper kommen. Letzteres lässt den für die Osteoporose typischen „Witwenbuckel“ entstehen.

WIE ENTSTEHT EINE OSTEOPOROSE?

Osteoporose kann die Folge ganz unterschiedlicher Störungen und Krankheiten sein. Entsprechend ihrer Entstehung teilt die Medizin die Osteoporosen in eine primäre und sekundäre Form ein. Zur primären Osteoporose zählen die Wechseljahres- und Altersosteoporose. Darunter leidet die Mehrzahl der betroffenen Menschen.

Die sekundäre Osteoporose ist meist die Folge einer anderen Krankheit, die direkt nichts mit dem Knochenaufbau und -abbau zu tun hat. Dazu zählen Magen-Darm-Krankheiten, Erkrankungen des Knochenmarks, entzündliche Leiden sowie Störungen hormonproduzierender Drüsen.

Sekundäre Osteoporose kann aber auch als Nebenwirkung bestimmter Medikamente, wie z.B. Cortison oder dem zur Blutverdünnung eingesetzten Heparin auftreten.

Es gibt mehrere Risikofaktoren, die die Entstehung der primären Form der Krankheit begünstigen. Gut, wenn man darüber informiert ist, denn nur, wenn man die Risiken kennt, kann man Abhilfe schaffen.

WELCHE FAKTOREN ERHÖHEN DAS RISIKO, AN OSTEOPOROSE ZU ERKRANKEN?

- Familiäre Belastung
Ist Osteoporose innerhalb einer Familie schon öfter vorgekommen, besteht eher die Wahrscheinlichkeit, selbst daran zu erkranken.



- **Höheres Alter**
Männer und Frauen über 70 Jahre sind stärker gefährdet als jüngere.
- **Hormonmangel**
Bei Frauen lässt zwischen 45 und 55 Jahren die Produktion der Sexualhormone (Östrogen und Gestagen) nach. Die Wechseljahre setzen ein. Schließlich stellen die Eierstöcke die Produktion von Geschlechtshormonen ganz ein, was dazu führt, dass mehr Knochensubstanz ab- als aufgebaut wird.
- **Fehlernährung mit zu wenig Calcium und Vitamin D**
Unser Körper benötigt während des ganzen Lebens ausreichend Calcium und Vitamin D, um die Knochen stabil zu halten.
- **Genussmittelmisbrauch**
Alkohol und Nikotin, häufig in großen Mengen konsumiert, begünstigen das Entstehen einer Osteoporose.
- **Bewegungsmangel**
Regelmäßige Muskelarbeit fördert den Knochenaufbau. Bewegen wir uns aber zu wenig, sind die Knochen unterfordert, was ihren Abbau begünstigt.



WIE WIRD OSTEOPOROSE BEHANDELT?

Eine Osteoporose kann mit Medikamenten behandelt werden, die den Wiederaufbau von Knochensubstanz unterstützen und damit zur Festigung des Knochengerüsts beitragen.

Für eine gute Wirksamkeit aller nachfolgend genannten Medikamente ist eine ausreichende Versorgung mit Calcium Voraussetzung. Sie alle senken das Bruchrisiko.

Fluor-Präparate

Fluorsalze fördern die Bildung und Aktivierung der knochenaufbauenden Osteoblasten. Es kommt zu einer Zunahme an Knochensubstanz, allerdings nur, wenn auch ausreichend Calcium vorhanden ist. Beide Substanzen zusammen gibt es als einnahmefreundliches Kombinationspräparat, das über Jahre verordnet werden kann.

Calcitonin

Das Hormon Calcitonin trägt zum Knochenaufbau bei, indem es die knochenabbauenden Osteoklasten hemmt. Außerdem kann es einen Beitrag zur Linderung der Beschwerden leisten.

Bisphosphonate

Die Einnahme dieser Substanzen hemmt einen gesteigerten Knochenabbau über die Osteoklasten. Auf diesem Weg nimmt der Knochenmineralgehalt zu.

Vitamin D

Wenn zu wenig Vitamin D gebildet wird, kann es als Tabletten eingenommen werden. Diese sind auch in fester Kombination mit Calcium erhältlich, so dass nur eine Tablette für beides einzunehmen ist.

Sexualhormone

Bei Frauen in oder nach den Wechseljahren hat sich, um Knochenschwund zu verhindern und den Wiederaufbau von Knochensubstanz zu fördern, oft eine Behandlung mit Östrogenen und Gestagenen als vorteilhaft erwiesen. Außerdem wirkt sie sich günstig auf viele Wechseljahresbeschwerden aus.

WOMIT KÖNNEN SIE EINER OSTEOPOROSE VORBEUGEN?

- Mit gesunder, ausgewogener Ernährung unterstützen Sie den Knochenaufbau und den Knochenerhalt, indem Sie genügend Calcium und Vitamin D über die Nahrung zuführen. Tipps für solch eine „richtige“ Ernährung finden Sie ebenfalls in dieser Broschüre.
- Mit körperlicher Aktivität
Wer rastet, der rostet! Eine angemessene körperliche Aktivität dagegen steigert Ihre Muskelkraft, fördert den Erhalt der Knochensubstanz sowie den Knochenaufbau. Zudem werden Sie sicherer beim Gehen und in ihren Bewegungsabläufen, und damit verringert sich auch die Gefahr zu stürzen.



- Mit Östrogenen und Gestagenen

Da man weiß, dass diese Geschlechtshormone den beschleunigten Knochenverlust verhindern und sogar den Wiederaufbau geschwundener Knochen substanz fördern, wird vielen Frauen, wenn die natürliche Bildung dieser Hormone im Lauf der Zeit nachlässt, eine Hormonersatztherapie verordnet.

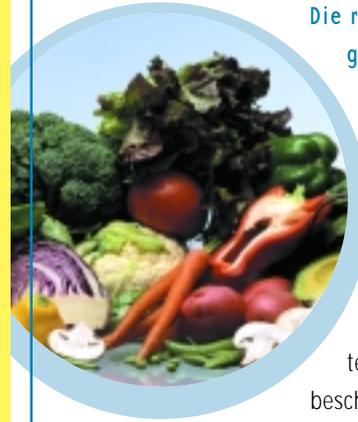
Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Prävention (Vorbeugung) und Therapie der Osteoporose dreifache Unterstützung braucht:

Bewegung - Ernährung - Medikamente

Für ausreichende Bewegung (1) und eine gesunde, ausgewogene Ernährung (2) können Sie in eigener Verantwortung viel tun. Generell trägt ein gesundheitsorientierter Lebensstil viel dazu bei, das Osteoporoserisiko zu senken und darüber die Lebensqualität zu erhöhen.



Ob die Einnahme von Medikamenten (3) notwendig wird, entscheidet Ihre Ärztin/Ihr Arzt, und wird Ihnen das Entsprechende verordnen. Calcium und Vitamin D erhalten Sie auch ohne Verordnung in der Apotheke. Für eine bequeme Einnahme gibt es beide kombiniert in einer Tablette. Lassen Sie sich in Ihrer Apotheke beraten.



Die richtige Ernährung kann einer Osteoporose vorbeugen und eine bestehende Osteoporose günstig beeinflussen. Dafür müssen Sie keine strengen Vorschriften einhalten. Es genügt, wenn Sie Ihren Speiseplan ausgewogen zusammenstellen!

CALCIUM MACHT DIE KNOCHEN FEST!

Eine ausreichende Calciumzufuhr in jungen Jahren verhilft zu einem maximalen Knochenaufbau, dient später dem Knochenerhalt und wirkt einem natürlichen oder beschleunigten Knochenabbau entgegen.

Empfohlen wird für Erwachsene die Aufnahme von täglich 1200 mg Calcium (deutlich mehr sollen es während Schwangerschaft, Stillzeit, Wechseljahren und im höheren Alter sein).

Bei Osteoporose erhöht sich die empfohlene Menge auf 1500 mg Calcium pro Tag! Tatsächlich nehmen wir aber nur etwa 600 - 700 mg Calcium pro Tag mit der Nahrung auf. Das ist deutlich zu wenig. Achten Sie daher beim Einkauf Ihrer Lebensmittel auf gute Calciumlieferanten.

Milch und Milchprodukte

Schon ein Liter Milch deckt den Tagesbedarf an Calcium ab. Der Fettgehalt und der Bearbeitungsgrad wie Pasteurisieren oder Ultrahocherhitzen haben zwar Auswirkung auf den Vitamin-, nicht jedoch auf den Calciumgehalt.

Das sieht bei Käse anders aus. Hier variiert der Calciumgehalt je nach Herstellungsverfahren erheblich. Den höchsten Calciumgehalt weisen Hartkäsesorten auf (Emmentaler, Parmesan, Greyerzer, ...). Es folgen feste und halbfeste Schnittkäse (Edamer, Gouda, Tilsiter, Butterkäse, Steppenkäse, ...) und Weichkäse (Edelpilzkäse, Brie, Camembert, Schafskäse,...). Den niedrigsten Calciumgehalt haben Sauermilch- und Frischkäse (Hüttenkäse, Quark).



Gemüse

Einige Gemüsesorten (z.B. Grünkohl, Fenchel, Broccoli oder Lauch), aber auch frische Kräuter, Sesamsamen, Trockenobst oder auch Oliven enthalten größere Mengen Calcium und tragen so zu einer positiven Calciumbilanz bei.

Mineralwässer und Säfte

Es gibt calciumreiche Mineralwässer, die zwischen 300 und 600 mg (gleich 0,3 und 0,6 g) Calcium pro Liter Wasser enthalten. Achten Sie beim Einkauf darauf. Auch calciumangereicherte Fruchtsäfte werden im Handel angeboten. Sie erreichen teilweise sogar den Calciumgehalt von Milch.

Zusammen 1500 mg Calcium

Wenn Sie Ihre Mahlzeiten jeweils mit einem besonders calciumhaltigen Lebensmittel anreichern und als Zwischenmahlzeit auch noch einen calciumreichen Drink oder Snack einnehmen, dann kommen Sie problemlos auf diese Menge. 1 Glas Milch (240 mg Ca); 1 Becher Yoghurt (250 mg); 2 Scheiben Hartkäse (500 mg); 1 Stück Camembert (170 mg); 1 Flasche Mineralwasser (200 mg); Obst, Gemüse, Kräuter, Brot (140 mg). Außerdem verteilt sich die Zufuhr dann über den ganzen Tag, und Ihr Körper kann Calcium auch gut aufnehmen. Zu viel des Guten können Sie übrigens nicht tun, denn überflüssiges Calcium wird - vorwiegend über die Nieren - wieder ausgeschieden. Nierenkranke sollten daher Ihre Ärztin/Ihren Arzt fragen, ob sie sich bei der Calciumzufuhr beschränken müssen.



VITAMIN D, DER CALCIUMFREUND UND -FÖRDERER

Vitamin D ist notwendig, um das mit der Nahrung aufgenommene Calcium aus dem Darm in das Blut zu transportieren. Von hier gelangt es zu den Knochen. Der Körper stellt Vitamin D unter der Einwirkung von Sonnenlicht selbst her. In unseren Breiten ist jedoch eine zusätzliche Versorgung über die Nahrung notwendig. Fische, insbesondere fettreiche Seefische wie Hering,



Sardine, Lachs, Heilbutt oder Thunfisch, sind gute Vitamin-D-Lieferanten.

So können Sie die körpereigene Vitamin-D-Produktion unterstützen:

- Bewegen Sie sich möglichst viel an der frischen Luft. Meiden Sie aber starke, direkte Sonneneinstrahlung; im Sommer reicht der Aufenthalt im Schatten aus.
- Planen Sie 2-mal pro Woche eine Fischmahlzeit mit fettreichem Seefisch ein.

VORSICHT, HIER LAuern CALCIUMVERLUSTE!

Bei hohem Eiweißverzehr, insbesondere von tierischem Eiweiß, wird vermehrt Calcium ausgeschieden. Gleiches gilt für Coffein und Kochsalz. Also:

- Versuchen Sie, weniger Fleisch und Wurst zu verzehren.
- Trinken Sie nicht mehr als 4 Tassen Bohnenkaffee am Tag.
- Salzen Sie sparsam. Verwenden Sie zum Abschmecken lieber frische Kräuter, die ja auch calciumreich sind, allen voran Majoran und Basilikum.



PRAKTISCHE TIPPS ZUR „KNOCHENFREUNDLICHEN“ ERNÄHRUNG

- Nehmen Sie Parmesan als Gewürz für Suppen, Saucen und Gemüse.
- Überbacken Sie Beilagen (Gemüse, Kartoffeln, Nudeln) oder füllen Sie Fleischgerichte mit Käse (z. B. einen Hackbraten mit Schafskäse).
- Richten Sie Rohkost mit Käsewürfeln an und wählen Sie statt eines Essig-Öl-Dressings öfter mal ein Joghurtdressing.
- Nachspeisen, Salat, Müsli und Gebäck schmecken sehr gut mit calciumreichen Sesamsamen (Tipp: Vorher anrösten!).
- Trinken Sie hin und wieder Milchmixgetränke als kleine Zwischenmahlzeit.
- Reichern Sie Suppen, Saucen und Desserts mit Magermilchpulver an - 1 Teelöffel enthält 60 mg Calcium!

Einige leckere calciumreiche Rezepte finden Sie am Ende der Broschüre.

Körperliche Bewegung heißt Steigerung der Muskelkraft. Steigerung der Muskelkraft bedeutet Förderung des Knochenaufbaus und damit Erhalt der Knochensubstanz. Dies gilt für jedes Lebensalter. Und es dient der Vorbeugung einer Osteoporose ebenso wie der Unterstützung ihrer Behandlung.

ALLGEMEINE FITNESS

Sie fördert einerseits den Knochenaufbau, trägt andererseits aber auch zur Vorbeugung einer Osteoporose und von gefürchteten Brüchen bei:

- Wer fit ist, behält die Sicherheit beim Gehen und Balancieren.
- Wer fit ist, hat eine gute Durchblutung und neigt weniger zu Schwindelattacken, die oft ein Stolpern zur Folge haben.
- Wer fit ist, zeigt ein besseres Reaktionsvermögen.
Gerade ältere Menschen reagieren oft nicht schnell und wirksam genug auf Stolpern. Die Gefahr, zu stürzen und einen Knochenbruch zu erleiden, ist damit besonders groß. Und durch den oft heftigen Aufprall sind nicht nur durch Osteoporose vorgeschädigte, sondern auch gesunde Knochen gefährdet.



WARUM SPORT?

Jede sportliche Aktivität verbessert Ihr Körpergefühl und steigert zusätzlich Ihr Wohlbefinden. Wenn Sie Ihre Fitness tatkräftig erhalten oder wieder gewinnen wollen, sollten Sie folgendes beherzigen:

- Wählen Sie aus der Vielfalt der Sportangebote das aus, das Ihnen am meisten Spaß macht. Spaß muss sein! Denn wenn Sie sich zum Sport zwingen müssen, wird Ihr Elan bald einschlafen.
- Sportliche Bewegung darf keine Schmerzen erzeugen, sie sollte vielmehr zur Schmerzlinderung beitragen.

Achten sie darauf, nur solche Sportarten auszuüben, bei deren Bewegungsabläufen Sie keine Beschwerden spüren.

WELCHE SPORTARTEN SIND GEEIGNET?

Wollen Sie der Osteoporose vorbeugen, haben Sie freie Auswahl. Denn bei Ihnen besteht ja noch kein gesteigertes Knochenbruchrisiko.

Wichtig ist in jedem Fall aber, sich die richtige Technik der gewählten Sportart anzueignen, um Fehlbelastungen des Körpers durch ungünstige Bewegungen zu vermeiden.

Besteht bei Ihnen bereits eine Osteoporose und damit ein gesteigertes Knochenbruchrisiko, sollten Sie alle Bewegungen vermeiden, bei denen Ihre Wirbelsäule ruckartig belastet oder in eine unnatürliche Haltung gezwungen werden kann. Grundsätzlich können Sie aber viele Sportarten ausüben, wenn Sie einige Vorsichtsmaßnahmen beachten:

- Fahrradfahren ist anregend und abwechslungsreich - Querfeldeinstrecken müssen aber nicht sein.
- Joggen ist gesund - Sprünge auf hartem Untergrund können jedoch gefährlich werden.
- Skilanglauf fördert die Ausdauer - aber bitte nicht übertreiben.
- Kegeln ist gesellig - aber gleichzeitiges Beugen und Drehen des Körpers (z. B. ein schwungvoller Abwurf der Kugel) kann beträchtliche Schmerzen verursachen.

IHR SPORTPROGRAMM FÜR ZU HAUSE

Auch der begeisterte Sportler wird seinen Sport maximal 1- bis 2-mal pro Woche außer Haus ausüben.

Daher ist eine Ergänzung für zu Hause sinnvoll. Denn der Erfolg eines jeden Muskeltrainings ist vom regelmäßigen Üben abhängig. Unser Heimprogramm kann dabei hilfreich sein.

Einige Tipps vorweg:

- Legen Sie zum Üben eine Matte oder Decke auf den Boden.
- Vorsicht beim Niederlegen.
- Auf keinen Fall darf eine Übung Schmerzen verursachen.

- Achten Sie auf Ihre Atmung: Sie sollte gleichmäßig sein. Beim Entspannen der Muskulatur atmen Sie immer ein, beim Anspannen aus.
- Gönnen Sie sich zwischen den einzelnen Übungen eine ausreichende Erholung, indem Sie Pausen einlegen.
- Dehnungsübungen helfen gegen Muskelverspannungen. Halten Sie die angegebene Position jeweils für mindestens 10 Sekunden und wiederholen Sie die Übung 3-mal.
- Kräftigungsübungen können Sie je nach persönlichem Fitnesszustand 5 - 12-mal wiederholen.

PROBLEME MIT DER BEWEGLICHKEIT?

Was aber können Sie tun, wenn Schmerzen, z.B. durch eine Osteoporose Sie an der Bewegung hindern?

Dann ist es zwingend notwendig, zunächst diese Schmerzen abzustellen. Denn Schmerzen verleiten dazu, eine Schonhaltung einzunehmen und sich so wenig wie möglich zu bewegen. Zur Behandlung der Schmerzen kann es notwendig werden, dass Ihre Ärztin bzw. Ihr Arzt Ihnen ein Schmerzmittel verordnet.

Um den Schmerz zu lindern, gibt es aber auch die Möglichkeit, günstige Körperhaltungen zu erlernen. Dazu sind z.B. bestimmte Formen von Gymnastik hilfreich. Einige Übungen und weitere Maßnahmen, die zur Schmerzlinderung beitragen können, stellen wir Ihnen auf den nächsten Seiten vor.



Stufenlagerung:

Das entlastet die Wirbelsäule im Lendenwirbelbereich

Legen Sie Ihre Unterschenkel auf einen Kissenstapel oder einen Sessel. Achten Sie darauf, dass Sie mit Ihrem Gesäß nahe an die Unterlage rücken. Die Waden sollten komplett aufliegen und die Knie im 90° Winkel gebeugt sein. Legen Sie sich zusätzlich ein Kissen unter den Kopf. Sie werden sofort spüren, wie sich Ihr unterer Rücken entspannt und die Schmerzen nachlassen.



Seitenlage mit Unterlagerung

Diese Position wird von einigen Menschen als sehr angenehm empfunden. Ziehen Sie die Beine in Bauchrichtung leicht an. Damit die Wirbelsäule in ihrer natürlichen Ruhestellung bleibt, legen Sie sich nun ein Kissen unter den Kopf und eines unter die Taille. Nehmen Sie außerdem ein Kissen oder eine Woldecke zwischen die Beine, um so ein Verdrehen der Hüftgelenke zu verhindern.



Als schmerzlindernd kann auch eine Streckung der Wirbelsäule empfunden werden. Probieren Sie es einmal aus.

Legen Sie sich hin, wie hier auf der Abbildung gezeigt wird.

Am besten auf ein Lendenkorrekturkissen. Diese speziell der Wirbelsäule angepassten Kissen gibt es im Sanitätshandel. Sie unterstützen die natürliche Form der Wirbelsäule und entlasten die Muskulatur von Haltearbeit.



WIE MAN SICH BETTET....

Von größter Wichtigkeit ist die richtige Lagerung des Körpers beim Schlafen. Ganz entscheidend ist hierfür die Qualität und Festigkeit der Matratze. Sie muss individuell auf das Körpergewicht abgestimmt und darf weder zu hart noch zu weich sein; sie muss sich der Körperform anpassen.

Liegen Sie auf der Seite, drücken Schultern und Becken stärker in die Unterlage als die Taille. Ist die Matratze zu hart, können Schultern und Becken nicht tief genug einsinken, die Taillenregion schwebt dann praktisch über der Matratze. Verspannungen im Bereich der Rumpfmuskulatur und Schmerzen sind die Folge.

Übrigens: Nur wenige Matratzen halten länger als 10 Jahre. Viele werden nach dieser Zeit der Benutzung zu weich.

Auch dem Kopfkissen sollten Sie Ihre Aufmerksamkeit widmen. Es soll die natürliche Krümmung des Halses unterstützen und bei Seitenlagerung den Kopf halten. Spezialkopfkissen gibt es in guten Bettenhäusern und im Sanitätshandel.

MACHEN SIE SICH LOCKER!

Sie haben es sicher auch schon bemerkt: Das individuelle Schmerzempfinden hängt von Ihrer augenblicklichen Verfassung ab.

Die Tage, an denen Sie sich allgemein unwohl fühlen und vielleicht dazu neigen, alles schwarz zu sehen, sind oft auch die Tage des Schmerzes.

Wenn dagegen Aktivität, Freude und Heiterkeit Ihren Tag bestimmen, empfinden Sie Schmerzen weniger deutlich und vergessen sie gelegentlich sogar.

Natürlich ist einem nicht immer zum Lachen zumute. Aber eine heitere Grundstimmung verbessert die Lebensqualität und lindert tatsächlich auch den Schmerz bei Osteoporose.

Nicht jeder Schmerz aber ist auf eine Osteoporose zurückzuführen.

Oft sind Muskelverspannungen für Schmerzen verantwortlich. Autofahrer beispielsweise können ein Lied davon singen. Bei zu schnellem Fahren, im Stau oder in brenzligen Situationen verspannt man sich leicht hinter dem Steuer. Die Folge sind oft quälende Rücken- oder Nackenschmerzen nach längeren Fahrten. Entspannungsübungen können hier hilfreich sein. Sie durchbrechen die Muskelverspannung und lindern die Beschwerden.

HALTUNG UND BEWEGUNG

Nicht nur die Stimmungslage oder Muskelverspannungen können die Schmerzentstehung fördern. Auch bestimmte Haltungen und Bewegungsabläufe können rückenfeindlich oder rückenfreundlich sein.

Viele Dinge, mit denen wir unseren Rücken quälen, geschehen unbewusst: Ein zu niedrig aufgehängtes Waschbecken oder eine zu niedrige Arbeitsplatte in der Küche zwingen zu gebeugter Körperhaltung. Ein falsch eingestellter Bürostuhl kann einen krummen Rücken fördern.

Machen Sie einmal eine Bestandsaufnahme in Ihrem Umfeld und kleben Sie überall dort, wo Sie immer wieder das Auftreten von Schmerzen beobachten, einen roten Punkt als Warnsignal hin. Darüber erkennen Sie dann leichter, welche Voraussetzung Sie ändern müssen. Manchmal reicht es schon, die Höhe des Arbeitsplatzes zu korrigieren oder die Stühle neu einzustellen.

Wenn es keine ersichtlichen und damit abstellbaren Ursachen für Ihre Schmerzen gibt, können die folgenden einfachen Tipps und Tricks Ihnen vielleicht trotzdem Linderung verschaffen:

- Beim morgendlichen Erwachen bringen Sie erst einmal Ihren Kreislauf durch Räkeln und Strecken des Körpers richtig in Schwung.
- Zum Aufstehen legen Sie sich zuerst auf die Seite, winkeln dann die Beine an und richten sich nun langsam auf, indem Sie die Füße aus dem Bett hängen lassen. Damit vermeiden Sie ruckartige Bewegungen.
- Lehnen Sie sich bei längerem Stehen zwischendurch aufrecht gegen eine Wand oder stützen Sie sich mit den Händen auf den Oberschenkeln ab.
- Beim Warten in der Schlange vor der Kasse stellen Sie einen Fuß auf das Unterteil des Einkaufswagens. Dies entlastet die Lendenwirbelsäule und verhindert die Entstehung von Rückenschmerzen durch Hohlkreuz.



HAUSARBEIT: AUCH HIER GIBT ES TÜCKEN!

Oft schlagen Rückenschmerzen bei der Hausarbeit zu. Beachten Sie auch hier die einfache Regel: Eine aufrechte Wirbelsäule schmerzt seltener als eine gekrümmte! Hier einige einfach anzuwendende Vorschläge:

Ein Anheben der Arbeitsflächen schon um wenige Zentimeter sorgt für gerade Haltung bei der Küchenarbeit.

Beim Spülen entlasten Sie die Lendenwirbelsäule, wenn Sie die Schranktür unter der Spüle öffnen und einen Fuß in den Schrank stellen. Sie können auch einen Fußschemel vor der Spüle aufstellen. Staubsaugen ohne Bücken ist möglich, wenn Sie das Saugrohr verlängern. Um unter Tischen und Schränken zu saugen, gehen Sie vorher am besten in die Knie. Das ist besser, als sich zu bücken und den Rücken zu krümmen!

Beim Bügeln stellen Sie das Brett auf eine angemessene Arbeitshöhe ein und leisten Sie sich einen Klappstuhl mit verstellbarer Sitzhöhe, auf dem Sie mit fast ausgestreckten Beinen sitzen können. Solch ein "Stehstuhl" ist übrigens bei jeglicher Küchenarbeit ein nützlicher Helfer.



STOLPERFALLEN

Versuchen Sie alles zu meiden, was Sie zu Fall bringen könnte. Tragen Sie festes Schuhwerk mit möglichst rutschfesten Sohlen.

Achten Sie auf Stolperfallen in der Wohnung; befestigen Sie Teppiche und lassen Sie Kabel so verlegen, dass Sie nicht darüber stürzen können. Sorgen Sie für ausreichende Beleuchtung. Verwenden Sie in Küche und Bad rutschfeste Unterlagen.

SITZEN

Für Rückenschmerzen beim Sitzen sind ungeeignete Stühle oder eine falsche Sitzhaltung verantwortlich. Wie aber sieht die richtige Sitzhaltung aus?

Hier heißt es experimentieren, denn eine ideale Sitzform für alle gibt es nicht. Bei unseren folgenden Beispielen zeigen wir Ihnen zuerst, wie Sie nicht sitzen sollten, nämlich in einer passiven Sitzhaltung.

So bitte nicht

Die Dame auf dem Stuhl lässt sich bildlich „hängen“. In dieser passiven Haltung werden Sehnen gedehnt, Bänder gereizt und Gelenke belastet. Das muss auf Dauer schmerzen!

Aber auch in günstigerer Position können nach längerem Sitzen Schmerzen auftreten. Wenn schon längeres Sitzen notwendig ist, dann in einer aktiven Haltung.



Die aktive Sitzhaltung

- Beide Füße stehen etwa hüftbreit nebeneinander auf dem Boden, die Zehen und ebenso die Kniegelenke zeigen leicht nach außen.
- Der Winkel im Kniegelenk beträgt annähernd 90°.
- Das Becken sollte leicht nach vorne gekippt sein.
- Rumpf und Brustkorb sind aufgerichtet.
- Wenn Sie nun die Halswirbelsäule strecken, balanciert sich der Kopf von allein aus. Dabei entsteht ein leichtes Doppelkinn, welches anzeigt, dass die Körperhaltung richtig ist.
- Als Hilfsmittel ist ein nach vorne flach zulaufendes Keilkissen, z.B. aus dem Sanitätshandel, geeignet.



Bedenken Sie:

- Auch bei idealer Sitzhaltung sollten Sie möglichst nicht starr und unbewegt sitzen; bewegen Sie sich immer wieder mal auf dem Stuhl.
- Rücken Sie nah an die Stuhllehne heran, um der Wirbelsäule Halt zu geben.
- Seitliches Abstützen der Arme auf Tischplatte oder Stuhlfläche zwischendurch kann helfen, die Belastung der Wirbelsäule zu verringern.

Natürlich sollten Sie nicht nur zu Hause für bequemes Sitzen sorgen. Bei der Arbeit ist es mindestens ebenso wichtig.

Hier sollte die Höhe Ihres Schreibtisches auf Ihre Körpergröße abgestimmt sein. Stellen Sie Arbeitsgeräte (z. B. Ihren Computerbildschirm) nie so auf, dass Sie sich ständig zu einer Seite drehen und diese Position starr einhalten müssen.

Auch das Aufstehen und Hinsetzen ist für Menschen, die unter Rückenschmerzen leiden, von großer Bedeutung. Die Abbildungen führen Ihnen zwei Möglichkeiten vor, einen Stuhl rückschonend zu verlassen.



STEHEN

Halten Sie sich beim Stehen aufrecht und bemühen Sie sich, beide Füße gleichmäßig zu belasten. Die Knie sind immer leicht gebeugt, nie durchgestreckt.

Wenn Sie länger stehen, lehnen Sie sich zur Entlastung des Rückens zwischendurch an eine Wand oder setzen Sie einen Fuß auf eine Erhöhung. Müssen Sie oft länger stehen, können Bewegungsübungen die verspannte Muskulatur lockern.

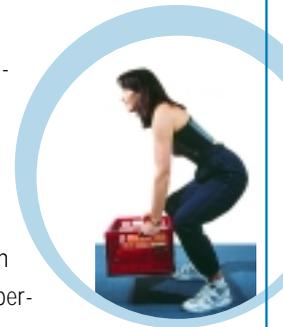
BÜCKEN, HEBEN UND TRAGEN

Heben belastet die Wirbelsäule. Das Heben von Lasten mit krummem Rücken führt zu einer starken Belastung der Bandscheiben und Wirbelkörper. Heben von Lasten mit gestreckter Wirbelsäule mindert diese Kräfte.

Muss man sich beim Heben von Lasten drehen, zum Beispiel beim Einladen eines Kastens mit Mineralwasser in den Kofferraum des Autos, dann können die dabei entstehenden Überlastungen auch stabile Bandscheiben sowie bei Osteoporose-Patienten zusätzlich noch die Knochen schädigen. Hier ist äußerste Vorsicht geboten.

So heben Sie "rückschonend"

Wenn Sie sich bücken, um beispielsweise einen Wäschekorb oder eine andere Last anzuheben, so sollten Sie nah an den zu hebenden Gegenstand herangehen und sich breitbeinig davor stellen.



Gehen Sie in die Knie, halten Sie den Rücken so gerade wie möglich. Strecken Sie dabei ruhig das Gesäß heraus, das hilft wirklich. Dann heben Sie die Last nahe am Körper gehalten an. Sie spüren die Hauptanstrengung in den Beinen und nicht in der Wirbelsäule.

KURZ UND KNAPP ZUSAMMENGEFASST:

Grundregeln ...

... für richtiges Bücken, Heben und Tragen

- Stehen Sie beim Heben von Lasten immer möglichst nahe an der Last.
- Versuchen Sie, den Rücken gerade zu halten, überlassen Sie die Hebearbeit der Oberschenkelmuskulatur.
- Halten Sie sich beim Tragen aufrecht.
- Tragen Sie nahe am Körper. Verteilen Sie Gewichte gleichmäßig rechts und links und denken Sie beim Absetzen an eine gerade Wirbelsäule.
- Heben und drehen Sie sich nie gleichzeitig.
- Heben Sie erst, wenn Sie sich mit Ihrem Körper auf das zu erwartende Gewicht eingestellt haben.

... für richtige Haltung und Bewegung

- Die Wirbelsäule wird in aufgerichteter Position stabilisiert!
- Häufig aufrechte Haltung einnehmen und zum Ausgleich Bewegungspausen mit 2 - 3 Übungen durchführen!
- Hilfsmittel benutzen, um eine aufrechte Haltung so einfach wie möglich zu machen!

... für richtiges Sitzen

- Vermeiden Sie längeres Sitzen, stehen Sie zwischendurch immer wieder auf.
- Legen Sie zwischendurch Bewegungspausen mit 2 - 3 gymnastischen Übungen ein.
- Vermeiden Sie die passive Sitzhaltung, streben Sie eine aktive Sitzhaltung an.

Sie haben nun viele Anregungen und Tipps erhalten, wie Sie einer Osteoporose vorbeugen können oder wie Sie bei einer schon bestehenden Osteoporose Schmerzen lindern können.

Überlegen Sie nun, mit welchen Aktivitäten Sie beginnen wollen. Gehen Sie Ihr Anti-Osteoporose-Programm konkret und aktiv an. Wählen Sie dabei zunächst nur 3-4 Bewegungsübungen aus, die Ihnen besonders gut tun. Prüfen Sie, welche Punkte Sie in Ihrem Ernährungsverhalten ändern wollen - meist ist es gar kein großer Aufwand. Wichtig ist, dass Sie mit kleinen Schritten anfangen und sich über jeden Erfolg freuen.



Wir wünschen Ihnen alles Gute.



Ihr Osteoporose-Team
von Opfermann Arzneimittel



Ihre Barmer Ersatzkasse

Coupon

- Bitte senden Sie mir das Gymnastikposter „Ihr Trainingsprogramm für zu Hause“ kostenlos zu.

Opfermann Arzneimittel GmbH
Robert-Koch-Straße 2
51674 Wiehl

REZEPTE FÜR EINE KNOCHENFREUNDLICHE ERNÄHRUNG



Kartoffel-Broccoli-Auflauf

Zutaten für 2 Personen:

| | |
|-------|---|
| 400 g | Broccoli |
| 250 g | Kartoffeln |
| 100 g | Tomaten (1 große oder 2 kleine Tomaten) |
| 60 g | Zwiebeln |
| 125 g | Sauerrahm (10% Fett) |
| 60 ml | Milch (1,5% Fett) |
| 1 | Hühnerei |
| 100 g | geriebener Gouda (45% Fett i. Tr.) |
| | granulierte Gemüsebrühe |
| | Muskat, Pfeffer, Petersilie |

Enthält pro Person: KJ: 1.860, Kcal: 445, Protein: 27 g, Fett: 25 g, Kohlenhydrate: 28 g, Calcium: 720 mg (ca. 50% des Tagesbedarfs).

Zubereitung:

Den geputzten und gewaschenen Broccoli in wenig Salzwasser ca. 8 Minuten garen. Die Kartoffeln in der Schale garen, dann in Scheiben schneiden. Tomaten in Scheiben schneiden.

Den gegarten Broccoli in kleine Röschen teilen und abwechselnd mit den Kartoffelscheiben, der feingewürfelten Zwiebel und dem geraspelten Käse in eine gefettete Auflaufform schichten. Die Tomatenscheiben dekorativ darauf verteilen.

Sauerrahm, Milch und Ei mit den Gewürzen verquirlen und über die Gemüsemasse verteilen.

Der Auflauf wird bei 200°C 40 Minuten im Backofen gegart.



Überbackene Scholle mit Lauch-Gemüse

Zutaten für 2 Personen:

| | |
|--------|-----------------------------------|
| 4 | Schollenfilets (300 g) |
| | Zitronensaft |
| 1/2 TL | Butter oder Margarine |
| 1 EL | geriebener Käse (45% Fett i. Tr.) |
| 2 EL | Sahne (30% Fett) |
| | Eigelb |
| | Salz, Muskat |
| 2 | Stangen Lauch (400 g) |
| | oder Lauchzwiebeln |
| 1/2 TL | Butter oder Margarine |
| | Instant-Gemüsebrühe |
| 1 TL | Mandelblättchen |

Enthält pro Person: KJ: 1262, Kcal 303, Protein: 36 g, Fett: 12 g, KH: 7 g, Calcium: 317 mg (ca. 20% des Tagesbedarfs).

Zubereitung:

Den Lauch waschen und putzen und in feine Streifen schneiden. In einer beschichteten Pfanne mit wenig Fett goldgelb anbraten. Etwas Gemüsebrühe anfüllen und weitere 10 Minuten dünsten. Vor dem Servieren mit Mandelblättchen bestreuen.

Schollenfilets unter kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen, mit Zitronensaft beträufeln und in eine leicht gefettete, feuerfeste Form mit Deckel legen.

Eigelb mit griebenem Käse und Sahne verrühren, mit Salz und Muskat abschmecken und über die Fischfilets füllen.

Die Form abdecken und in den auf 220°C vorgeheizten Backofen stellen.

Den Fisch etwa 10 Minuten garen. In der Form servieren.



Wenn es mal schnell gehen soll: Käsecremes

Zutaten für 2 Personen (für 4 Scheiben Brot):

Käsecreme 1:

- 120 g Schafskäse (Feta)
- 60 g klein gehackte Oliven oder frische Paprika
- 60 g Butter oder Margarine
- Jodsalz, Pfeffer, Paprikagewürz, Worcestersoße, Schnittlauch

Enthält pro Person: KJ: 1.705, Kcal: 405, Protein: 10,5 g, Fett: 40 g, Kohlenhydrate: 1 g, Calcium: 300 mg (ca. 20% des Tagesbedarfs).

Käsecreme 2:

- 100 g Lindenberger (30% Fett i.Tr.)
- 50 g Sauerrahm (10% Fett)
- 30 g Butter oder Margarine
- 40 g geraspelte und angeröstete Sonnenblumenkerne/Haselnüsse
- Jodsalz, Pfeffer, Knoblauch, Petersilie

Enthält pro Person: KJ: 1.710, Kcal: 410, Protein: 20 g, Fett: 35 g, Kohlenhydrate: 3,5 g, Calcium: 660 mg (ca. 45% des Tagesbedarfs).

Käsecreme 3:

- 100 g Edelpilzkäse, z.B. Gorgonzola
- 60 g Butter oder Margarine
- 40 g Magerquark
- Petersilie

Enthält pro Person: KJ: 1.760, Kcal: 420, Protein: 12,5 g, Fett: 40 g, Kohlenhydrate: 1 g, Calcium: 330 mg (ca. 20% des Tagesbedarfs).

Zubereitung für alle Cremes:

Alle Zutaten mit dem Pürierstab zu einer sämigen Masse verarbeiten.

Streichfett ist bei diesen Käseaufstrichen natürlich nicht mehr nötig.

Alle Cremes lassen sich sehr gut und schön mit einem Spritzbeutel ausbringen und können auch zum Füllen von Tomaten, Gurken o.ä. genutzt werden.



Und zum Schluss noch etwas Süßes: Bananen-Mandel-Quark

Zutaten für 2 - 3 Personen:

- 2 große Bananen
- 250 g Quark
- 100 ml Vollmilch
- 100 g Mandelsplitter
- Honig
- Zitrone

Enthält pro Person: 1620 KJ, Kcal 386, Protein: 11 g, Fett: 10 g, Kohlenhydrate: 35 g, Calcium: 300 mg (ca. 20% des Tagesbedarfs).

Zubereitung:

Bananen mit einer Gabel zerquetschen und mit Quark und Vollmilch verrühren. Dann die Mandelsplitter unterheben.

Je nach Geschmack mit Honig und Zitrone abschmecken.



OSTEOPOROSE IST EINE VOLKSKRANKHEIT

- In Deutschland leben ca. 5 Millionen Menschen, die osteoporosegefährdet bzw. schon an Osteoporose erkrankt sind.
- Von diesen 5 Millionen haben ca. 1 Million Männer und ca. 2 Millionen Frauen bereits durch Osteoporose verursachte Wirbelkörperbrüche erlitten.
- Jedes Jahr sind allein in Deutschland ca. 150.000 durch Knochenschwund verursachte Oberschenkelhalsbrüche zu beklagen.

Aber: Osteoporose muss nicht sein!

Nach Meinung wissenschaftlicher Experten könnten

- mindestens 50% der gefürchteten Oberschenkelhalsbrüche verhindert,
- ca. 80% der durch Osteoporose verursachten Wirbelkörperbrüche vermieden
- und durch rechtzeitiges Vorbeugen ein Ausbrechen der Krankheit verhindert werden.

DAS KURATORIUM KNOCHENGESUNDHEIT E.V. hat es sich zur Aufgabe gemacht, die Interessen der Menschen zu vertreten, die an Osteoporose leiden.

- Es ist die älteste und unabhängig arbeitende gemeinnützige Organisation in Deutschland, die Ärzten und Laien, Betroffenen und Interessierten in allen Fragen rund um die Osteoporose weiterhilft.
- Es unterstützt die Arbeit von über 700 Selbsthilfegruppen und
- bietet Serviceleistungen für Patienten und Betroffene sowie Informationen und Weiterbildung für Ärzte, Apotheker und Bewegungstherapeuten an.

Unsere breite Öffentlichkeits- und Aufklärungsarbeit hat zum Ziel, eine ausreichende Versorgung und Therapie aller Patienten mit Osteoporose bedingtem Bruch zu erreichen.

Helfen Sie mit! Schon mit einem monatlichen Beitrag von DM 5,00 bzw. DM 10,00 (€ 2,56 bzw. € 5,11) für eine Mitgliedschaft erhalten Sie regelmäßig und kostenlos unsere Zeitschrift „Mobiles Leben“ und helfen dem Kuratorium, seine wichtigen Aufgaben im Einsatz gegen die Osteoporose und für die betroffenen Menschen noch besser und schneller zu erfüllen.

Gerne senden wir Ihnen einen Mitgliedsantrag sowie Informationsmaterial zu:

- Osteoporose-Risikotest* (DM 1,10=€ 0,56 in Briefmarken)
- Probeheft „Mobiles Leben“ (DM 3,00=€ 1,56 in Briefmarken)
- Adressen von Selbsthilfegruppen*
- Wichtige Tipps zur Vorbeugung (Faltblatt)*
- Osteoporose? Das sollten Sie unbedingt wissen! (Faltblatt)*
- Ausführlicher Patientenratgeber Osteoporose (DM 9,50=€ 4,85 als Verrechnungsscheck)
- Ernährungsratgeber (DM 19,80=€ 10,00 als Verrechnungsscheck)
- Osteoporose-Patientenpass (DM 5,00=€ 2,50 in bar + DM 2,20=€ 1,12 als Rückporto)

Bitte anfordern bei:

Kuratorium Knochengesundheit e.V.

Leipziger Str. 6 • 74889 Sinsheim

Service-Tel.: 01900/85 45 25 (49 Pf/min)

Fax: 07261/64 65 9

kuratorium-knochengesundheit@t-online.de

www.osteoporose.org



AUßERDEM BIETET DIE OPFERMANN ARZNEIMITTEL GMBH FOLGENDE INFORMATIONSMATERIALIEN AN:

- Hör-Kassette „Aufrecht ins Alter“ (DM 5,00 bzw. € 2,50)
- Gymnastikposter „Ihr Trainingsprogramm für zu Hause“ (kostenlos)

Bitte mit Verrechnungsscheck anfordern bei:

OPFERMANN ARZNEIMITTEL GMBH

Stichwort: „Informationsmaterial“

Robert-Koch-Str. 2 • 51674 Wiehl

Tel.: 02261/7004-0 • Fax -99

www.opfermann.de

