

Osteoporose Kalender 2008

März

Für Patienten-Kompetenz

Themen im März

Osteoporose und Ernährung

Ernährungsfaktoren &
Knochengesundheit

Wieviel Calcium
braucht der Mensch?

Calciumaufnahme
über Mineralwasser

Mineralwasser im Vergleich:
Wo ist wieviel Calcium drin?

Wissensquiz

Gewinnen Sie
jeden Monat
100 Euro!

NETZWERK Impressum:



OSTEOPOROSE

Redaktion: Karin G. Mertel

Herausgeber: Netzwerk-Osteoporose e.V.

Ludwigstr. 22, 33098 Paderborn

Homepage: www.Netzwerk-Osteoporose.de

Copyright by Netzwerk-Osteoporose e.V.



Sehr geehrte Leserin, sehr geehrter Leser,

Brauchen wir einen Osteoporose-Kalender?

Der Kalender richtet sich an Menschen mit Osteoporose, die ihre Tagetermine und andere wichtige Dinge des Lebens mit einem Blick überschauen und gerne eine tägliche Anleitung z.B. auch zu gymnastischen Übungen und vieles mehr haben möchten.

Der Kalender vermittelt darüber hinaus Grundwissen und weitere Informationen, die wesentlich dazu beitragen können das Krankbild Osteoporose verstehen zu lernen. Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass gute Information und umfangreiches Wissen dazu beiträgt, sich auf gleicher Augenhöhe mit den behandelnden Ärzten zu verständigen. Die Inhalte werden nach den medizinischen Leitlinien des DVO zusammengestellt.

Unsere Empfehlung voraus:

Verwenden Sie Ihren Kalender täglich und machen Sie Ihre Eintragungen regelmäßig. Wenn möglich, am Abend vor dem nächsten Tag. So können Sie überprüfen, ob Sie durch Ihre Eintragungen z.B. Ihre Medikamente an diesem Tag / Woche / Monat etc. eingenommen haben und alle wichtigen Termine eingehalten haben! Außerdem können Sie sich wunderbar auf den nächsten Tag vorbereiten!

Durch die kontinuierliche monatliche Bereitstellung von Informationen zum Krankbild über

- Entstehung und Diagnostik
- Therapie und Ernährung
- Bewegung und physiotherapeutische Ansätze
- Zusammenhänge zwischen Muskeln und Knochen
- Sturzvorsorge

und weiteren wichtigen Aspekten wollen wir Ihnen helfen, Ihre Krankheit verstehen zu lernen.

Die Wochen-Kalenderblätter Gymnastikübungen

Üben Sie täglich, eine Woche lang, die dargestellten Übungen, dann werden Sie Ihnen bald ganz leicht fallen.

Die entsprechende Trainingsanleitung liegt diesem Dokument bei. Wir bitten dies zu beachten.

Die Wiederholungsangaben der Übungen sind Empfehlungen. Sie können die Wiederholungssequenzen nach Ihren Bedürfnissen ändern.

Die Rubriken im Wochen-Terminkalender

1. Familie+Privat und Arzttermin

Die Rubriken für Privat- und Arzttermine bedürfen sicher keiner Erläuterung, da sie mehr als eindeutig sind.

2. Medikamenteneinnahme

Diese Rubrik wird Ihnen hilfreich sein die Einnahme Ihrer Medikamente zu überwachen.

Tragen Sie am Ende eines Tages , einer Woche , eines Monats , ¼-jährlich oder jährlich mit einem Kreuz ein, wenn Sie Ihre Medikamente eingenommen haben.

Das erleichtert Ihnen die Kontrolle der Einnahme und gleichzeitig stellen Sie damit auch sicher, dass nichts vergessen wurde.

3. Schmerztagebuch

Im Kopf des Wochenkalenderbereiches haben wir eine Schmerzskala eingedruckt. Anhand dieser Skala können Sie von 0 bis 10 Ihr tägliches Schmerzempfinden zuordnen.

Das Schmerztagebuch bezieht sich nicht nur auf Osteoporoseschmerzsymptomatik, sondern auf Ihr allgemeines Schmerzempfinden!

Bemessen Sie anhand der Ziffern auf der Schmerzskala Ihr aktuelles Schmerzempfinden an diesem Tag und tragen Sie die entsprechende Skala-Nr.... Ihres Schmerzes und auch den Grund in das dazugehörige Textfeld ein.

Damit erstellen Sie für sich selbst und auch für Ihren Arzt einen genauen Überblick Ihrer Schmerzsituation über Tage, Wochen, Monate oder das ganze Jahr hinweg. Damit können Sie den Verlauf Ihrer Schmerzen genau verfolgen.

Das wird für Sie selbst aber auch für Ihren behandelnden Arzt und für Ihre Therapie sehr hilfreich sein.

4. Sonstiges

Diese Rubrik steht Ihnen zur freien Verfügung. Wir Netzwerker nutzt diese Rubrik, um z. B. immer rechtzeitig unser Enzinger Mineralwasser zu bestellen, oder auch wichtige Termine wie z.B. die Gymnastikstunden in der Selbsthilfegruppe zu notieren.

Wissensquiz

Am Ende eines jeden Monats werden wir für Sie Quizfragen bereitstellen, deren Antworten Sie aus den vorausgegangenen Themen und Texten des abgelaufenen Monats entnehmen können.

Mit der Beantwortung der Fragen können Sie Ihren eigenen Wissenstand testen.
Die richtigen Antworten können Sie bei uns erfahren!

Gewinnauslosung in Höhe von 100 € monatlich!

Senden Sie uns Ihren ausgefüllten Fragebogen zu. Sind Ihre Antworten richtig, dann nehmen Sie automatisch an der Gewinnauslosung teil.
(Siehe Blatt für Quizfragen)

Der Osteoporose-Kalender als Sammelband

Bewahren Sie die Kalenderblätter und Informationsblätter in einem Sammelordner auf.
Auf diese Weise werden Sie im Laufe der Monate ein umfangreiches Nachschlagewerk erhalten.

Wie und wo können Sie den Osteoporose-Kalender erhalten?

Jeweils zum Ende des abgelaufenen Monats wird der Kalender auf den Webseiten www.netzwerk-osteoporose.de unter **AKTUELL Osteoporose-Kalender 2008** zum ausdrucken bereitstehen.

Sie haben keinen Internet-Anschluß?

Dann sind wir auch gerne bereit für jeden Monat die Kalenderblätter an Sie per Post zu versenden.
Dazu schicken Sie uns bitte:

Jeweils Briefmarken im Wert von **1x 1,45 €** für Porto und **4x 0,45 €** für Kopien und Verpackung an die unten angegebene Adresse.

**Viel Spaß und Erfolg beim Üben
wünscht Ihnen Ihr**

Netzwerk-Team aus Paderborn



Netzwerk-Osteoporose e.V.
Ludwigstr. 22
33098 Paderborn

Tel. / Fax: 05251 / 28 05 86
Mobil: 0172 / 83 78 985
E-mail: netzwerk-osteoporose@t-online.de

Internet: www.netzwerk-osteoporose.de

Regeln für Ihr Training

Lassen Sie sich von Ihrem Arzt beraten.
Er sollte wissen, dass Sie bereit sind, ein Training aufzunehmen.
Zeigen Sie Ihrem Arzt den Kalender und die dort aufgeführten Übungen.
Er wird Ihnen auch sicher raten, welche Übungen für Sie in Frage kommen.

Die Kräftigung der Muskulatur ist für Menschen jeden Alters ein wichtiges Ziel.

Je stärker Ihre Muskeln sind, umso besser können Sie sich vor Stürzen und Knochenbrüchen schützen, da Ihre Muskeln durch die Kräftigung das Skelett wirkungsvoll schützen können. Außerdem können Sie sich während des Sturzes besser abfangen.

Übungen, die Ihnen Schmerzen bereiten, sollten Sie auf keinen Fall weiter ausführen.

Das Risiko, dass Sie sich verletzen könnten, ist zu groß.

Ein leichtes Ziehen in den Muskeln allerdings ist vor allem bei Dehnübungen normal. Es deutet darauf hin, dass Sie die Übungen richtig durchführen und Ihre Muskeln auch wirklich erwärmt und gedehnt haben.

Beginnen Sie ganz langsam mit dem Training. Trainieren Sie mäßig, ganz nach Ihrem Leistungsvermögen. Dafür aber regelmäßig.

Zu Beginn genügen. ca. 20 min. täglich. Steigern Sie Ihren Trainingsumfang langsam, bis Sie sich fit genug fühlen, um dann auch mehrmals pro Woche über einen längeren Zeitraum von ca. 40 – 60 min. die Übungen durchführen zu können.

Bauen Sie Ihr Training immer sinnvoll auf!

Achten Sie darauf, dass stets zu Beginn die Reihenfolge des Trainingsaufbaus wie folgt ablaufen sollte:

1. Aufwärmen:

Das Aufwärmen bereitet den Körper in schonender Art und Weise auf die kommende Übung vor.

Muskelerwärmung bewirkt:

- verbesserte Durchblutung
- verbesserte Koordinationsmöglichkeit
- verbesserter Stoffwechsel
- verbesserte körperliche Leistungsbereitschaft

2. Von leichten zu schweren Übungen

Üben Sie immer beidseitig!

Alle Wiederholungsangaben werden als Übungsblock bezeichnet. Ein Block zählt ca. 8 – 15 Wiederholungen.

Vermeiden Sie unbedingt ruckartige Bewegungen! Ihre Bewegungen sollen fließend und harmonisch sein!

3. Aufwärmen, Dehnen, Krafttraining, Koordinations- und Gleichgewichtstraining

Wenn Sie sich gut aufwärmen und dehnen, werden Sie einen wohltuenden Trainingseffekt erzielen.

4. Entspannung

Selbstverständlich sollte sich immer Entspannung an die Übungen anschließen.
Ihr Körper hat ein wenig Ruhe nach dem Training verdient.

Bei den Übungen ist es wichtig, dass Sie die richtigen Stand- und Sitzpositionen einnehmen!

Regeln für Ihr Training

Stehende Übungen

Ausgangsposition für weitere Übungen

- > Stellen Sie Ihre Beine grundsätzlich hüft- oder schulterbreit auseinander
- > Ihre Knie sind leicht gebeugt
- > Der Bauch wird leicht eingezogen
- > Der Rücken ist gerade



Sitzende Übungen

Ausgangsposition für weitere Übungen

- > Stellen Sie den Übungshocker so, dass ein Hockerbein grundsätzlich zwischen Ihre Beine kommt. Das verleiht Ihnen Standsicherheit sodass Sie nicht so leicht kippen können.
- > Ihre Beine stehen hüft- und schulterbreit auseinander
- > Ihre Füße stehen mit der ganzen Fußfläche auf dem Boden
- > Ihr Rücken ist gerade



Atmung

- > Atmen Sie während der Übungen in Ihrem gewohnten Rhythmus weiter
- > Einatmung durch die Nase - Ausatmung durch den Mund
- > Pressatmung vermeiden
- > Bei Auftreten von Atemnot sollten Sie Ihre Trainingsintensität zurücknehmen

Dehnübungen dienen dazu, verkürzte Muskeln sanft zu dehnen, um damit Beweglichkeit und Reaktionsvermögen zu verbessern



Dehnung der Oberschenkel

- Dehnung der Oberschenkel-Innenseiten
Sie stehen in Ausgangsstellung – Grätschstellung mit weit auseinanderstehenden Beinen
- Sie verlagern das Gewicht auf ein Bein und winkeln das Knie so weit ab, wie Sie die Kraft haben, diese Übung zu halten.
- Der Oberkörper geht in die Richtung des abgewinkelten Knies mit

1 Übungs-Block: ca. 2 – 5 x ca. 10 sec. halten
Wiederholung: ca. 3 Blöcke

Für geübte Teilnehmer:

- Sie sitzen mit einer Gesäßhälfte auf einem Stuhl oder Hocker und gehen mit einem Bein nach hinten in Schrittstellung
- Drücken Sie vorsichtig das Knie des hinteren Beines nach oben durch und
- versuchen Sie mit diesem Bein eine gerade Linie herzustellen
- Beide Seiten üben

1 Übungs-Block: ca. 2 – 5 x, 30 sec. halten
Wiederholung: 2 - 6 Blöcke



KW
9



Februar 2008

Schmerzskala
keine Schmerzen 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 unerträgl. Schmerzen

Tag	Familie & Privat	Arzt - Termin	Medikamenteneinnahme (erledigt ankreuzen)	Schmerztagebuch	Sonstiges
25. Mo			<input type="checkbox"/> täglich <input type="checkbox"/> 1/4 jährlich <input type="checkbox"/> wöchentlich <input type="checkbox"/> jährlich <input type="checkbox"/> monatlich	Skala <input type="checkbox"/> Grund	
26. Di			<input type="checkbox"/> täglich <input type="checkbox"/> 1/4 jährlich <input type="checkbox"/> wöchentlich <input type="checkbox"/> jährlich <input type="checkbox"/> monatlich	Skala <input type="checkbox"/> Grund	
27. Mi			<input type="checkbox"/> täglich <input type="checkbox"/> 1/4 jährlich <input type="checkbox"/> wöchentlich <input type="checkbox"/> jährlich <input type="checkbox"/> monatlich	Skala <input type="checkbox"/> Grund	Mineralwasser bestellen: ...mit dem wertvollen Magnesiumgehalt
28. Do			<input type="checkbox"/> täglich <input type="checkbox"/> 1/4 jährlich <input type="checkbox"/> wöchentlich <input type="checkbox"/> jährlich <input type="checkbox"/> monatlich	Skala <input type="checkbox"/> Grund	
29. Fr			<input type="checkbox"/> täglich <input type="checkbox"/> 1/4 jährlich <input type="checkbox"/> wöchentlich <input type="checkbox"/> jährlich <input type="checkbox"/> monatlich	Skala <input type="checkbox"/> Grund	
01. Sa			<input type="checkbox"/> täglich <input type="checkbox"/> 1/4 jährlich <input type="checkbox"/> wöchentlich <input type="checkbox"/> jährlich <input type="checkbox"/> monatlich	Skala <input type="checkbox"/> Grund	
02. So			<input type="checkbox"/> täglich <input type="checkbox"/> 1/4 jährlich <input type="checkbox"/> wöchentlich <input type="checkbox"/> jährlich <input type="checkbox"/> monatlich	Skala <input type="checkbox"/> Grund	

Koordinations-, Kraft- und Balance-Übungen dienen dazu, gleichzeitig Ihre Fußmuskulatur und Wadenmuskulatur zu stärken

Diese Übungen sollten Sie **drei bis vier mal täglich** in Ihren Tagesablauf einbinden um einen bestmöglichen Trainingseffekt zu erreichen.

Unsere Empfehlung : Tragen Sie auch zu Hause **festes, stützendes Schuhwerk** und achten Sie auf Unebenheiten und Stolperfallen auf dem Boden.



Zehenspitzenengang

- Bei der Verrichtung Ihrer Hausarbeiten gehen Sie auf Zehenspitzen von einem Zimmer in das andere Zimmer und wieder zurück .
- Wenn möglich, behalten Sie **während Ihrer Tätigkeiten** den **Zehenspitzenengang bei**.
- Gehen Sie so lange und so oft Sie können auf Zehenspitzen.
- Wechseln Sie zwischendurch auf 3 bis 4 normale Schritte, zur Entspannung der Muskulatur.

1 Übungsblock mindestens 10- 15 Schritte

Wiederholung : je öfter - je besser

Wir danken unserem Model Hans Montag

Fersengang

- Ziehen Sie die Zehenspitzen nach oben und verlagern das Körpergewicht auf Ihre Fersen.
- Gehen Sie ganz normal vorwärts – Arme schwingen locker neben dem Körper.
- Knie wie beim Normalgang abwinkeln (keine steifen Knie machen)

1 Übungsblock mindestens 8-10 Schritte

Wiederholung : je öfter - je besser



falsche Kniehaltung!

KW 10



März 2008



Tag	Familie & Privat	Arzt - Termin	Medikamenteneinnahme (erledigt ankreuzen)	Schmerztagebuch	Sonstiges
03. Mo			<input type="checkbox"/> täglich <input type="checkbox"/> 1/4 jährlich <input type="checkbox"/> wöchentlich <input type="checkbox"/> jährlich <input type="checkbox"/> monatlich	Skala <input type="checkbox"/> Grund	
04. Di			<input type="checkbox"/> täglich <input type="checkbox"/> 1/4 jährlich <input type="checkbox"/> wöchentlich <input type="checkbox"/> jährlich <input type="checkbox"/> monatlich	Skala <input type="checkbox"/> Grund	
05. Mi			<input type="checkbox"/> täglich <input type="checkbox"/> 1/4 jährlich <input type="checkbox"/> wöchentlich <input type="checkbox"/> jährlich <input type="checkbox"/> monatlich	Skala <input type="checkbox"/> Grund	Mineralwasser bestellen: „mit dem wertvollen Magnesiumgehalt“
06. Do			<input type="checkbox"/> täglich <input type="checkbox"/> 1/4 jährlich <input type="checkbox"/> wöchentlich <input type="checkbox"/> jährlich <input type="checkbox"/> monatlich	Skala <input type="checkbox"/> Grund	
07. Fr			<input type="checkbox"/> täglich <input type="checkbox"/> 1/4 jährlich <input type="checkbox"/> wöchentlich <input type="checkbox"/> jährlich <input type="checkbox"/> monatlich	Skala <input type="checkbox"/> Grund	
08. Sa			<input type="checkbox"/> täglich <input type="checkbox"/> 1/4 jährlich <input type="checkbox"/> wöchentlich <input type="checkbox"/> jährlich <input type="checkbox"/> monatlich	Skala <input type="checkbox"/> Grund	
09. So			<input type="checkbox"/> täglich <input type="checkbox"/> 1/4 jährlich <input type="checkbox"/> wöchentlich <input type="checkbox"/> jährlich <input type="checkbox"/> monatlich	Skala <input type="checkbox"/> Grund	

OSTEOPOROSE UND ERNÄHRUNG

Das Thema Ernährung ist überaus umfangreich und vielfältig. Wir möchten Ihnen trotzdem eine breite Palette von wichtigen Informationen zur Verfügung stellen. Deshalb haben wir entschieden das Thema Ernährung aufzuteilen und jeweils in den Monaten März und April 2008 zu behandeln.

Einfluss von Nahrungsfaktoren auf den Knochenstoffwechsel

Ernährungswissenschaftler sind sich zunehmend darüber bewusst, dass die tiefgreifenden Veränderungen der Umwelt, der Ernährung und anderer Lebensbedingungen, die vor etwa 10.000 Jahren mit Land- und Viehwirtschaft Einzug hielten, aus Sicht der veränderten Entwicklung der Menschheit von Generation zu Generation, viel zu kurzfristig sind, als dass menschliche Genom (Erbgut) sich daran hätten bis heute anpassen können. Unser Industriezeitalter hat es mit sich gebracht, dass unsere Lebensmittel immer mehr, bei der Erzeugung und während der Weiterverarbeitung, verändert werden.

Damit stehen uns wertvolle Nährmittelstoffe nur noch bedingt oder geringfügig zur Verfügung.

Viele der sogenannten Zivilisationskrankheiten entwickelten sich mangels Übereinstimmung der genetischen Biologie unserer Vorfahren mit den Ernährungs-, Kultur- und Bewegungsmustern der heutigen westlichen Bevölkerung.

Darüber hinaus werden wir Menschen heute älter als unsere Vorfahren. Das Zeitalter der Hundertjährigen hat begonnen. Heute leben in Deutschland etwa 20 Millionen Menschen über 60 Jahre.

Das entspricht etwa 25 % der Gesamtbevölkerung. Bis zum Jahr 2030 wird der Anteil der über 60 Jahre alten Menschen auf etwa 35 % anwachsen und die Zahl der Hundertjährigen wird bereits heute, für das Jahr 2050, auf mehr als 100.000 geschätzt .

Wir müssen uns also den veränderten Bedingungen anpassen und auch unsere Bewegungs- und Ernährungsgewohnheiten rechtzeitig verändern um unsere Lebensqualität und Gesundheit erhalten zu können.

Quelle - Auszug:

Prof. Dr. Jürgen Vormann; Dr. Hakim Dargazanli



Koordinations-, Kraft- und Balance-Übungen dienen dazu, gleichzeitig Ihre Fußmuskulatur und Wadenmuskulatur zu stärken

Diese Übungen sollten Sie **drei bis vier mal täglich** in Ihren Tagesablauf einbinden um einen bestmöglichen Trainingseffekt zu erreichen.

Unsere Empfehlung : Tragen Sie auch zu Hause **festes, stützendes Schuhwerk** und achten Sie auf Unebenheiten und Stolperfallen auf dem Boden.

Seitwärtsgang (Beistellschritt)

- Machen Sie einen Schritt seitwärts und mit dem anderen Fuß einen Beistellschritt und weiter
- einen Schritt seitwärts gehen und den anderen Fuß einen Beistellschritt usw. und so fort

1 Übungsblock mindestens 8-10 Schritte
Wiederholung : je öfter - je besser /
 Nach beiden Seiten üben



Für geübte Teilnehmer:

- Versuchen Sie beim Seitwärts-Schritt das Knie so hoch wie möglich anzuheben.

1 Übungsblock mindestens 8-10 Schritte
Wiederholung : je öfter - je besser / Nach beiden Seiten üben

KW 11  **März 2008**

Schmerzskala
 keine Schmerzen 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 unerträgl. Schmerzen

Tag	Familie & Privat	Arzt - Termin	Medikamenteneinnahme (erledigt ankreuzen)	Schmerztagebuch	Sonstiges
10. Mo			<input type="checkbox"/> täglich <input type="checkbox"/> 1/4 jährlich <input type="checkbox"/> wöchentlich <input type="checkbox"/> jährlich <input type="checkbox"/> monatlich	Skala <input type="checkbox"/> Grund	
11. Di			<input type="checkbox"/> täglich <input type="checkbox"/> 1/4 jährlich <input type="checkbox"/> wöchentlich <input type="checkbox"/> jährlich <input type="checkbox"/> monatlich	Skala <input type="checkbox"/> Grund	
12. Mi			<input type="checkbox"/> täglich <input type="checkbox"/> 1/4 jährlich <input type="checkbox"/> wöchentlich <input type="checkbox"/> jährlich <input type="checkbox"/> monatlich	Skala <input type="checkbox"/> Grund	Mineralwasser bestellen:  „mit dem wertvollen Magnesiumgehalt“
13. Do			<input type="checkbox"/> täglich <input type="checkbox"/> 1/4 jährlich <input type="checkbox"/> wöchentlich <input type="checkbox"/> jährlich <input type="checkbox"/> monatlich	Skala <input type="checkbox"/> Grund	
14. Fr			<input type="checkbox"/> täglich <input type="checkbox"/> 1/4 jährlich <input type="checkbox"/> wöchentlich <input type="checkbox"/> jährlich <input type="checkbox"/> monatlich	Skala <input type="checkbox"/> Grund	
15. Sa			<input type="checkbox"/> täglich <input type="checkbox"/> 1/4 jährlich <input type="checkbox"/> wöchentlich <input type="checkbox"/> jährlich <input type="checkbox"/> monatlich	Skala <input type="checkbox"/> Grund	
16. So			<input type="checkbox"/> täglich <input type="checkbox"/> 1/4 jährlich <input type="checkbox"/> wöchentlich <input type="checkbox"/> jährlich <input type="checkbox"/> monatlich	Skala <input type="checkbox"/> Grund	

Ernährungsfaktoren und Knochengesundheit

In vielen Untersuchungen konnte gezeigt werden, dass der Knochenstoffwechsel erheblich durch die Ernährung beeinflusst wird.

Der wichtigste mineralische Bestandteil des Knochens ist das Calcium.

Der Calciumbedarf ist je nach Altersgruppen unterschiedlich:

Täglich:

- 1200 mg **benötigen Jugendliche** in der Wachstums-Phase
- 1000 bis 1500 mg **benötigen Erwachsene**
- 1300 bis 1500 mg **benötigen Schwangere**
- 1300 bis 1500 mg **benötigen Frauen in der Stillzeit**
- 1300 bis 1500 mg **benötigen Frauen nach den Wechseljahren**

Die tatsächliche Calciumaufnahme beträgt im Durchschnitt jedoch nur 600 - 700 mg täglich.

Wobei mehr als 50% aller Frauen weniger als 800 mg Calcium pro Tag verzehren.

Die tatsächliche Calcium- und Vitamin D- Aufnahme im Kindes- und Jugendalter in Deutschland

Mädchen nehmen weniger Calcium auf als Jungen

ALTER (Jahre)	Männliche Jugendliche		Weibliche Jugendliche	
	CALCIUM (% der empfohlenen Tagesaufnahme)	VITAMIN D (% der empfohlenen Tagesaufnahme)	CALCIUM (% der empfohlenen Tagesaufnahme)	VITAMIN D (% der empfohlenen Tagesaufnahme)
7 bis 10	93	42	91	39
10 bis 13	88	46	78	46
13 bis 15	89	57	71	44
15 bis 19	75	62	56	54
19 bis 25	86	77	69	69

Das tägliche Defizit an Calcium und Vitamin D führt in späteren Jahren zum erheblichem Osteoporose-Risiko

Ernährungsfaktoren und Knochengesundheit

Was ändert sich im Alter ?

Senioren benötigen weniger Kalorien

- Die aktive Muskelmasse nimmt ab
- Der Energiebedarf des Körpers sinkt zwischen dem 25. Und 75. Lebensjahr um 15 -20 %
- Senioren brauchen weniger Fett

Senioren benötigen Lebensmittel mit hoher Nährstoffdichte.

Der Bedarf an Vitaminen, Eiweiß, Mineralstoffen und Spurenelementen ist im Alter unverändert oder sogar erhöht.

Die Größe der Verzehr-Portionen sind im Alter kleiner - auch dadurch reduziert sich die Menge der Aufnahme von Mineralien, Vitaminen und Spurenelemente



Getränke sind die wichtigste Lebensmittelgruppe

Senioren benötigen ausreichende Flüssigkeitszufuhr.

Täglich 1,5 Liter zusätzliche Flüssigkeitszufuhr ist das Mindestmaß zusätzlich zu Frühstück- / Nachmittags- und Abendbrot-Getränken.

Geeignete Getränke sind

- Mineral- und Trinkwasser, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees
- stark verdünnte Frucht- und Gemüsesäfte

In Maßen möglich sind

- Täglich 2-3 Tassen/ Gläser schwarzer od. grüner Tee / Kaffee /
- Light-Getränke / alkoholfreies Bier

Ungeeignete Getränke sind

- Unverdünnte Fruchtsäfte, Limonaden, Cola-Getränke, Iso-Getränke
- Milch und Kakao zählen zu den Lebensmitteln (sind keine Getränke od. Durstlöscher)
- Wein und Bier (sind Genussmittel)



Koordinations-, Kraft- und Balance-Übungen dienen dazu, gleichzeitig Ihre Fußmuskulatur und Wadenmuskulatur zu stärken

Diese Übungen sollten Sie **drei bis vier mal täglich** in Ihren Tagesablauf einbinden um einen bestmöglichen Trainingseffekt zu erreichen.

Unsere Empfehlung : Tragen Sie auch zu Hause **festes, stützendes Schuhwerk** und achten Sie auf Unebenheiten und Stolperfallen auf dem Boden.



Seitliches Übersteigen vorn

Achtung ! Diese Übung ist nur für Menschen ohne Hüftprobleme geeignet !

- Machen Sie einen Schritt seitwärts und stellen den anderen Fuß vor über an.
- Dann stellen Sie den hinteren Fuß wieder seitwärts -- usw.
- Versuchen Sie dabei das Knie so hoch wie möglich anzuheben.

1 Übungblock mindestens 4-8 Schritte

Wiederholung : je öfter - je besser / Nach beiden Seiten üben

Für geübte Teilnehmer:

Seitliches Überkreuzen hinten

- Beugen Sie bei den Rückstellschritten die Knie
- 1 Übungblock mind. 4-8 Schritte**
- Wiederholung : je öfter-je besser / Nach beiden Seiten üben**



KW 12  **März 2008**



Tag	Familie & Privat	Arzt - Termin	Medikamenteneinnahme (erledigt ankreuzen)	Schmerztagebuch	Sonstiges
17. Mo			<input type="checkbox"/> täglich <input type="checkbox"/> 1/4 jährlich <input type="checkbox"/> wöchentlich <input type="checkbox"/> jährlich <input type="checkbox"/> monatlich	Skala <input type="checkbox"/> Grund	
18. Di			<input type="checkbox"/> täglich <input type="checkbox"/> 1/4 jährlich <input type="checkbox"/> wöchentlich <input type="checkbox"/> jährlich <input type="checkbox"/> monatlich	Skala <input type="checkbox"/> Grund	
19. Mi			<input type="checkbox"/> täglich <input type="checkbox"/> 1/4 jährlich <input type="checkbox"/> wöchentlich <input type="checkbox"/> jährlich <input type="checkbox"/> monatlich	Skala <input type="checkbox"/> Grund	Mineralwasser bestellen: 
20. Do			<input type="checkbox"/> täglich <input type="checkbox"/> 1/4 jährlich <input type="checkbox"/> wöchentlich <input type="checkbox"/> jährlich <input type="checkbox"/> monatlich	Skala <input type="checkbox"/> Grund	
21. Fr			<input type="checkbox"/> täglich <input type="checkbox"/> 1/4 jährlich <input type="checkbox"/> wöchentlich <input type="checkbox"/> jährlich <input type="checkbox"/> monatlich	Skala <input type="checkbox"/> Grund	
22. Sa			<input type="checkbox"/> täglich <input type="checkbox"/> 1/4 jährlich <input type="checkbox"/> wöchentlich <input type="checkbox"/> jährlich <input type="checkbox"/> monatlich	Skala <input type="checkbox"/> Grund	
23. So			<input type="checkbox"/> täglich <input type="checkbox"/> 1/4 jährlich <input type="checkbox"/> wöchentlich <input type="checkbox"/> jährlich <input type="checkbox"/> monatlich	Skala <input type="checkbox"/> Grund	

Wir wünschen ein frohes Osterfest!



Calciumaufnahme über Mineralwasser

Hin und wieder behaupten Wissenschaftler, bestimmte Stoffe (Hormon Serotonin) in unseren Nahrungsmitteln machten uns froh. Ob Essen und Trinken das Zeug zum Glücksmacher haben, können wir nicht mit Sicherheit sagen. Wenn allerdings Calcium, über die Nahrungsmittel aufgenommen, im Körper gut verwertet wird - zu ca. 99% in Knochen und Zähnen -, dann ist das sicher ein Moment, der für Osteoporose-Betroffene überaus wichtig ist und als Glücksmoment gesehen wird: denn starke Knochen bedeuten weniger osteoporosebedingte Knochenbrüche, weniger Leid und weniger Schmerzen! Eine gute Calcium-Versorgung dient der Osteoporose-Vorsorge wie auch als *therapiebegleitende* Maßnahme.

Nachfolgend liefern wir praktische Tipps und grundsätzliche Informationen zur Calciumaufnahme über den täglichen Flüssigkeitsbedarf und darüber, was drin ist im Mineralwasser.

Calciumaufnahme über den täglichen Flüssigkeitsbedarf

Den menschlichen Organismus durchströmen täglich ca. 1400 Liter Wasser. Auf Wasserverluste reagiert unser Körper sehr empfindlich. Etwa 2, 5 Liter Flüssigkeit werden täglich ausgeschieden. Diese müssen wieder ersetzt werden, da der Körper auf keine eigenen Reserven zurückgreifen kann. Ernährungsexperten empfehlen unter normalen Lebensbedingungen eine tägliche Flüssigkeitsaufnahme von 1,5 bis 2 Liter.

An diesem Punkt haben Osteoporose-Patienten gute Möglichkeiten, auch über Getränke einen großen Teil unseres benötigten Calciumbedarfs und weiterer lebenswichtiger Mineralien, Spurenelemente usw. abzudecken, z.B. über *Mineralwasser, Limonaden* und *Milch*. - Zu Mineralwasser und calciumhaltigen Limonaden nachfolgend mehr, *auf das Thema Milch und Milchprodukte gehen wir im April weiter ein*.

Natürliches Mineralwasser für starke Knochen

Die Erzielung einer maximalen Knochenmasse in jungen Lebensjahren sowie einer möglichst geringen Knochenabbaurate im Alter sind wichtige Ziele bei der Vorbeugung einer Osteoporose. Nach den Wechseljahren kann der Knochenmasseverlust durch eine vermehrte Calciumaufnahme vor allem dann reduziert werden, wenn durch diese Maßnahme ein vorher bestandener Mangel an Nahrungscalcium behoben wird.

Damit ein Knochenaufbau bzw. -erhalt möglich ist, muss mehr Calcium aus Lebensmitteln aufgenommen werden, als täglich über Stuhl, Harn und Haut (ca. 300 mg täglich) verloren gehen.

Der tägliche Calciumbedarf von 1200 - 1500 mg kann leicht über Milch und Milchprodukte abgedeckt werden (siehe Tabelle). Schwieriger wird es, wenn keine Milch getrunken wird, nur selten Milchprodukte auf dem Speiseplan stehen und (fettreiche) Käse aufgrund der hohen Energieanlieferung nur in Maßen verzehrt werden sollen.

Calciumaufnahme über Mineralwasser



Als gute Alternativen bieten sich hier Mineral- und Heilwasser an. Sie sind nicht nur energiefrei, sondern gewährleisten auch eine zuverlässige Calciumversorgung. Die Ergebnisse verschiedener Studien zur Calciumversorgung durch Mineral- und Heilwasser sind überzeugend und sprechen eindeutig für die Bedeutung calciumreicher Mineral- und Heilwässer in der Prophylaxe und Therapie von Calcium-Mangelzuständen. Die Bioverfügbarkeit von Calcium aus natürlichen Mineral- und Heilwässern ist nachweislich mindestens so gut wie die aus Milch und Milchprodukten - einigen Studien zufolge sogar besser.

Laut Mineral- und Tafelwasserverordnung darf ein Mineralwasser als calciumhaltig deklariert werden, wenn es mehr als 150 mg Calcium pro Liter enthält. Soll das Mineralwasser zur Deckung des Calciumbedarfs herangezogen werden, ist es sinnvoll, auf einen Calciumgehalt von 250 mg pro Liter zu achten. Mineralwässer, die bei ihrer Entstehung besonders kalkreiche Gesteinsschichten durchfließen, können sogar einen Gehalt an Calcium von 600 mg und mehr pro Liter aufweisen. Bei einer optimalen Trinkmenge von 1,5 bis 2 Liter pro Tag kann damit schon ein wesentlicher Beitrag zur Abdeckung des täglichen Calciumbedarfs geleistet werden.

Da Calcium effektiver vom Körper ausgenutzt wird, wenn es in mehreren kleinen Portionen anstelle einer großen Portion aufgenommen wird, liegt ein weiterer Vorteil der Calciumaufnahme durch Mineralwasser darin, dass Mineralwasser üblicherweise über den Tag verteilt getrunken wird. Nicht zu unterschätzen ist zudem die Bedeutung einer calciumreichen Spätmahlzeit bzw. eines calciumreichen Getränks vor dem Schlafengehen, da hierdurch die in der Nacht erhöhten Knochenabbauprozesse reduziert werden können.

Calciumaufnahme über Mineralwasser

Natürliches Mineralwasser kann neben einer Verbesserung der Versorgung mit Calcium dazu beitragen, die meist schlechte Versorgung mit Flüssigkeit - gerade im Alter - maßgeblich zu verbessern. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr wiederum wirkt sich positiv auf die Nieren- und Herzkreislauffunktionen und die Verdauung aus.

Mengen- und Spurenelemente

und ihre Funktionen im menschlichen Körper - eine Übersicht:

Mengenelemente

(> 50 mg/kg Körpergewicht)

- **Natrium**
für Wasserhaushalt,
Gewebespannung,
Muskelreizung und - Kontraktion
- **Kalium**
für Flüssigkeitshaushalt,
Muskel- und Nervenfunktion
- **Chlorid**
in Magensäure,
wichtig für Verdauung,
nötig für Wasserbilanz
- **Calcium**
für Knochen und Zähne
- **Phosphor**
für Knochen und Zähne,
Energiegewinnung
- **Magnesium**
für Weiterleitung der Nerven-
impulse auf Muskulatur

Bezug: 70 kg Körpergewicht



Spurenelemente

(< 50 mg/kg Körpergewicht)

- **Eisen**
wichtig für Sauerstofftransport
im Blut und für die Bildung
roter Blutkörperchen
- **Zink**
für Zellteilung, Wundheilung,
Wachstum
- **Jodid**
für Stoffwechsel der
Schilddrüsenhormone
- **Kupfer**
Bestandteil vieler Enzyme,
wirkt z.B. bei Mobilisierung von
Eisen im Stoffwechsel
- **Fluorid**
für Knochen und Zähne,
beugt Karies vor
- **Selen**
Bestandteil antioxidativer
Schutzsysteme zur Abwehr
von Zellschäden
- **Kobalt**
Bestandteil von Enzymen und
Vitamin B 14

Was ist drin - im Mineralwasser?

Neben Calcium sind Mineralstoffe, Spurenelemente und auch Natriumchlorid im Mineralwasser enthalten. Natriumchlorid kann eine bluthochdrucksteigende Wirkung haben. Deshalb sollten Verbraucher die angegebenen Analysen auf den Flaschenetiketten genau prüfen und entsprechend die Auswahl treffen.

Viele weitere Informationen zum Thema Mineralwasser finden Sie auf der Website "Informationszentrale Deutsches Mineralwasser" - www.mineralwasser.com - des Verbands Deutscher Mineralbrunnen e.V. (VDM). Insbesondere empfehlen wir Ihnen, sich dort die Seiten "Trinktipps" und "natürlich Mineralwasser" sowie deren Folgeseiten anzuschauen.

Quellen

- PD Dr. Armin Zittermann, Rheinische Friedrich-Wilhelms-Universität Bonn, Institut für Ernährungswissenschaft
- Leitzmann, Elmadfa: Ernährung des Menschen, DGE Nährstoffempfehlung
Informationszentrale Deutsches Mineralwasser: www.mineralwasser.com

Koordinations-, Kraft- und Balance-Übungen dienen dazu, gleichzeitig Ihre Fußmuskulatur und Wadenmuskulatur zu stärken

Diese Übungen sollten Sie **drei bis vier mal täglich** in Ihren Tagesablauf einbinden um einen bestmöglichen Trainingseffekt zu erreichen.

Unsere Empfehlung : Tragen Sie auch zu Hause **festes, stützendes Schuhwerk** und achten Sie auf Unebenheiten und Stolperfallen auf dem Boden.



Langsames Hinsetzen und Aufstehen

- Bequeme aufrechte Ausgangsstellung vor einem stabilen Stuhl mit 45 cm Standardhöhe
- Setzen Sie sich langsam in 4 Sekunden ohne Armeinsatz hin
- Lassen Sie sich nicht am Ende der Bewegung auf die Sitzfläche fallen
- Die Sitzfläche kurz berühren, dann langsam in 4 Sekunden wieder aufstehen
- Das Gesäß so weit wie möglich nach hinten strecken

Die Kniespitzen sollten von oben gesehen nicht über die Fußspitzen herausragen.

So werden Kniegelenke weniger belastet und dem Gesäß stärkere Reize gegeben.

1 Übungsblock : 8-10 x wiederholen
Wiederholungen : mehrmals täglich

KW 13



März 2008



Tag	Familie & Privat	Arzt - Termin	Medikamenteneinnahme (erledigt ankreuzen)	Schmerztagebuch	Sonstiges
24. Mo			<input type="checkbox"/> täglich <input type="checkbox"/> wöchentlich <input type="checkbox"/> monatlich <input type="checkbox"/> 1/4 jährlich <input type="checkbox"/> jährlich	Skala <input type="checkbox"/> Grund	<p>Wir wünschen ein frohes Osterfest!</p>
25. Di			<input type="checkbox"/> täglich <input type="checkbox"/> wöchentlich <input type="checkbox"/> monatlich <input type="checkbox"/> 1/4 jährlich <input type="checkbox"/> jährlich	Skala <input type="checkbox"/> Grund	
26. Mi			<input type="checkbox"/> täglich <input type="checkbox"/> wöchentlich <input type="checkbox"/> monatlich <input type="checkbox"/> 1/4 jährlich <input type="checkbox"/> jährlich	Skala <input type="checkbox"/> Grund	Mineralwasser bestellen:
27. Do			<input type="checkbox"/> täglich <input type="checkbox"/> wöchentlich <input type="checkbox"/> monatlich <input type="checkbox"/> 1/4 jährlich <input type="checkbox"/> jährlich	Skala <input type="checkbox"/> Grund	
28. Fr			<input type="checkbox"/> täglich <input type="checkbox"/> wöchentlich <input type="checkbox"/> monatlich <input type="checkbox"/> 1/4 jährlich <input type="checkbox"/> jährlich	Skala <input type="checkbox"/> Grund	
29. Sa			<input type="checkbox"/> täglich <input type="checkbox"/> wöchentlich <input type="checkbox"/> monatlich <input type="checkbox"/> 1/4 jährlich <input type="checkbox"/> jährlich	Skala <input type="checkbox"/> Grund	
30. So			<input type="checkbox"/> täglich <input type="checkbox"/> wöchentlich <input type="checkbox"/> monatlich <input type="checkbox"/> 1/4 jährlich <input type="checkbox"/> jährlich	Skala <input type="checkbox"/> Grund	

Mineralwasser im Vergleich: Wo ist wieviel Calcium drin?



Übersicht zum Calciumgehalt einzelner Mineralwasser (Ohne Gewähr)

Calciumgehalt unter 100 mg/l	mg/l Calcium	mg/l Natrium
Rheinfelsquelle / Römerwall	2,0	255,0
Aegidius Brunnen	10,0	290,0
Dauner Sprudel	32,0	112,0
Apollinaris	90,0	380,0
Vittel	91,0	7,0

Calciumgehalt 100 – 200 mg/l	mg/l Calcium	mg/l Natrium
Neuselters Mineralquelle	100,0	90,0
Oranien Quelle Heilwasser	103,0	920,0
Harzer Grauhofbrunnen	111,0	17,6
Heppinger	116,0	856
Rhenser Mineralbrunnen	118,0	80,0
Staatlich Fachingen	122,0	602,5
Granus Sprudel	151,0	176,0
Bad Wildungen Reinhardsquelle	152,2	13,4
Bad Driburger Mineralbrunnen	171,0	14,2
Friedrich-Christian-Heilquelle, Selters	175,0	471,0
ASSINIDA, natürl. Mineralw.	181,0	30,2
ASSINIDA, stille Quelle	181,0	30,2

Calciumgehalt 200 – 400 mg/l	mg/l Calcium	mg/l Natrium
Bad Wildungen Georg-Victor-Quelle	202,2	41,7
Dreiser Sprudel	203,0	302
St. Eligius, natürliches Heilwasser	206,5	19,8
Carolinen Brunnen Carolinen Quelle	213,0	14,0
Hirschquelle	216,5	220,0
Nürnberg Stille Quelle	232,0	365,0
Frankenbrunnen still	243,3	64,2
Frankenbrunnen spritzig	243,3	64,2
St. Anna Heilwasser	261,4	233,0
Bad Wildungen Helenenquelle	281,3	24,0
Rietenauer Heiligenthalquelle	312,0	724,4
Staatl. Bad Meinberger Mineralw.	320,0	16,0
Nürnberg Stille Quelle	232,0	365,0
St. Gero Heilwasser	331,0	121,0
Gerolsteiner	347,0	119,0
Staatl. Bad Meinberger Still	363,0	27,0
Klosterquelle	388,0	26,3

Mineralwasser im Vergleich: Wo ist wieviel Calcium drin?

Übersicht zum Calciumgehalt einzelner Mineralwasser (Ohne Gewähr)

Calciumgehalt 400 – 801 mg/l	mg/l Calcium	mg/l Natrium
Staatl. Bad Meinberger	405,0	34,0
Rietenauer Dilleniusquelle	412,0	35,0
Graf Metternich Brunnen	456,0	278,0
Beinsteiner	465,0	497,0
<u>Contrex</u>	<u>467,0</u>	<u>7,0</u>
Germeta Quelle	502,0	14,0
Breisgauer	507,0	63,0
Förstina St. Maria Brunnen Heilw.	511,0	31,0
Innauer Apollo	519,0	29,0
Obernauer Naturquell-Heilfüllung	529,1	24,6
Staatl. Bad Kissinger Maxbrunnen	541,0	2330,0
Obernauer Schlossgarten Quelle Heilw.	541,8	20,7
Rietenauer Heiligenquelle	546,0	10,0
Ensinger Schiller Quelle	557,0	30,0
Bad Windsheimer Residenzquelle	567,0	114,0
Blaue Quellen Mineral-u. Heilbrunnen AG, Rhens Marco Heilwasser	570,0	10,1
St. Margareten Heilwasser	577,0	10,1
Rohrauer Friedrichsquelle	577,8	15,4
Brohler Steinsieker Mineralwasser	579,0	19,6
Bad Windsheimer Schönthal-Quelle	592,0	105,0
<u>Stephensbrunnen</u>	<u>596,0</u>	<u>93,0</u>
Bad Windsheimer Rangauer life Quelle	612,0	337,0
Rangau-Quelle	618,0	165,0
Obernauer Stilles Mineralwasser	651,0	30,0
Obernauer Löwensprudel	651,3	30,3
Bad Driburger Bitterwasser	671,0	135,0
Bad Hersfelder Vitalisbrunnen	695,0	2642,0
<u>Bad Mergentheimer Karlsquelle</u>	<u>782,0</u>	<u>479,5</u>
Bad Mergentheimer Albertsquelle	801,6	1283,0

Koordinations-, Kraft- und Balance-Übungen dienen dazu, gleichzeitig Ihre Fußmuskulatur und Wadenmuskulatur zu stärken

Diese Übungen sollten Sie **drei bis vier mal täglich** in Ihren Tagesablauf einbinden um einen bestmöglichen Trainingseffekt zu erreichen.

Unsere Empfehlung : Tragen Sie auch zu Hause **festes, stützendes Schuhwerk** und achten Sie auf Unebenheiten und Stolperfallen auf dem Boden.



Liegestützen an der Wand

- Stützen Sie sich mit beiden Händen an der Wand ab
- Die Arme sind ausgestreckt
- Stehen Sie so weit wie möglich mit den Füßen von der Wand entfernt.
- Nehmen Sie eine Ganzkörperspannung auf dadurch bilden Sie eine gerade, schräge Ebene
- Beugen Sie die Arme ab und neigen Sie den Oberkörper zu Wand hin
- Halten Sie diese Stellung solange wie möglich

Bitte beachten Sie , dass Sie immer noch genügend Kraft-Reserven haben um die Übung ohne Probleme beenden zu können !!!!

Für geübte Teilnehmer

- Je weiter Sie mit den Füßen von der Wand entfernt stehen, desto schwieriger wird die Übung

1 Übungsblock 3x ca 10 - 15 sec. halten
Wiederholungen : 3- 5 Blöcke



Tag	Familie & Privat	Arzt - Termin	Medikamenteneinnahme (erledigt ankreuzen)	Schmerztagebuch	Sonstiges
31.	Mo		<input type="checkbox"/> täglich <input type="checkbox"/> 1/4 jährlich <input type="checkbox"/> wöchentlich <input type="checkbox"/> jährlich <input type="checkbox"/> monatlich	Skala <input type="checkbox"/> Grund	
01.	Di		<input type="checkbox"/> täglich <input type="checkbox"/> 1/4 jährlich <input type="checkbox"/> wöchentlich <input type="checkbox"/> jährlich <input type="checkbox"/> monatlich	Skala <input type="checkbox"/> Grund	
02.	Mi		<input type="checkbox"/> täglich <input type="checkbox"/> 1/4 jährlich <input type="checkbox"/> wöchentlich <input type="checkbox"/> jährlich <input type="checkbox"/> monatlich	Skala <input type="checkbox"/> Grund	Mineralwasser bestellen: 
03.	Do		<input type="checkbox"/> täglich <input type="checkbox"/> 1/4 jährlich <input type="checkbox"/> wöchentlich <input type="checkbox"/> jährlich <input type="checkbox"/> monatlich	Skala <input type="checkbox"/> Grund	
04.	Fr		<input type="checkbox"/> täglich <input type="checkbox"/> 1/4 jährlich <input type="checkbox"/> wöchentlich <input type="checkbox"/> jährlich <input type="checkbox"/> monatlich	Skala <input type="checkbox"/> Grund	
05.	Sa		<input type="checkbox"/> täglich <input type="checkbox"/> 1/4 jährlich <input type="checkbox"/> wöchentlich <input type="checkbox"/> jährlich <input type="checkbox"/> monatlich	Skala <input type="checkbox"/> Grund	
06.	So		<input type="checkbox"/> täglich <input type="checkbox"/> 1/4 jährlich <input type="checkbox"/> wöchentlich <input type="checkbox"/> jährlich <input type="checkbox"/> monatlich	Skala <input type="checkbox"/> Grund	

WISSENSQUIZ

Bei Einsendung der richtigen Antworten nehmen Sie an der
Verlosung von 100 € teil! Viel Glück!

Einsendeschluss: 10. April 2008



Einsenden an:

Netzwerk-Osteoporose e.V.

Ludwigstr. 22

33098 Paderborn

Ja, ich möchte an der Gewinnausspielung teilnehmen.

Name: _____

Vorname: _____

Straße: _____

PLZ Ort: _____

Tel-Nr.: _____

Für Patienten-Kompetenz – Quizfragen März 2008

- A) Bitte kreuzen Sie **nur** die richtigen Antworten an!
- B) Mehrfach-Nennung ist möglich – es können mehrere Antworten richtig sein
- C) Ergänzen Sie die Antworten mit Zahlen oder eigenen Worten

1.Frage: Zählen Sie die Ihnen bekannten Übungen zur Verbesserung der Koordination auf

2.Frage: Wie oft müssen Gymnastik-Übungen ausgeführt werden um einen Effekt auf die Knochen zu erzielen ?

- stündlich* *täglich*
 wöchentlich nach Lust und Laune

3.Frage: Zählen Sie die Ihnen bekannten Dehnungs-Übungen auf

4.Frage: Was ändert sich bezgl. der Ernährung im Alter ?

WISSENSQUIZ



Bei Einsendung der richtigen Antworten nehmen Sie an der Verlosung von 100 € teil! Viel Glück!

Einsendeschluss: 10. April 2008

5. Frage: Trifft es zu, dass der Knochenstoffwechsel durch die Ernährung erheblich beeinflusst wird ?

ja nein

Um welchen Stoffe handelt es sich dabei ?

6. Frage: Kann über die tägliche Flüssigkeitszufuhr ausreichend Kalzium aufgenommen werden ?

ja nein

8. Frage: Welche Getränke sind besonders geeignet den Calcium Tagesbedarf abzudecken

7. Frage: Wie hoch ist die tatsächliche tägliche Kalziumaufnahme im Durchschnitt bei

Frauen . _____

Kindern 7 bis 10 Jahre _____

10 bis 13 Jahre _____

13 bis 15 Jahre _____

15 bis 19 Jahre _____

19 bis 25 Jahre _____

9. Frage: Welche Substanzen sind in Mineralwasser noch enthalten ? (Aufzählung)

10. Frage: Wie hoch muss der Mindestanteil an Calcium sein, damit ein Mineralwasser als calciumhaltig bezeichnet werden darf ?

80mg 90 mg 100mg

120mg 150 mg 200 mg

11. Frage: Wieviel mg Calcium sollten wir täglich zu uns nehmen?

Jugendliche im Wachstum _____

Erwachsene _____

Schwangere _____

Frauen in der Stillzeit _____

Frauen nach den Wechseljahren _____
