

## **Keine Angst vor morschen Knochen – mit Bewegung und Ernährung gegen Osteoporose**

**24. Juni 2009 (Paderborn, Duisburg, Bonn)** Unter diesem Thema stand die am 13. Juni ausgebuchte Auftaktveranstaltung der Kooperation des Behinderten Sportverbandes NRW e.V.(BSNW) und der bundesweit arbeitenden Patientenorganisation , Netzwerk-Osteoporose e.V. ,Paderborn , (NWO) im Gustav-Heinemann-Haus in Bonn.

Nach der Begrüßung für die Stadt Bonn durch Herrn Bürgermeister Peter Finger und den Grußworten von Herrn Reinhard Schneider , dem Vorsitzenden des BSNW und von Frau Karin G. Mertel, Vorsitzende des NWO und der Vorstellung des Tagesprogrammes übernahm Prof. Diethard Usinger das Wort. Mit dem ersten Impulsreferat „Osteoporose ist keine Schicksalsfrage! Knochengesundheit durch Ernährung.“ zeigte Prof. Usinger, Chefarzt der Abteilung Orthopädie am Hohefeld-Klinikum in Bad Camberg, mit einer anschaulichen Präsentation den Ablauf des Knochenstoffwechsels zusammen mit dem Bauplan und der Funktionen der Knochen. Ebenso waren die Merkmale von Osteoporose, deren medikamentösen Behandlung, und die Rolle der Mineralien , Vitamine und Spurenelemente Inhalt des Referates. Darüber hinaus wurde auch über Begleiterkrankungen, wie Untergewicht, Magen-Darmerkrankungen und cortisonbehandlungsbedürftiger anderer Krankheiten als Auslöser für eine Osteoporose referiert.

Das zweite Impulsreferat von Dr. Georg Schick, Sportwissenschaftler .BSNW Referat Lehre, beschäftigte sich mit dem Thema „ Bewegung, Sport und Knochengesundheit – Was weiß die Wissenschaft?“ Hier standen die vielfachen , auch eigeninitiativ gestaltbaren, Möglichkeiten zur Vorbeugung und Behandlung durch Bewegung und sportliche Aktivitäten im Zentrum der Betrachtung. Wissenschaftliche Studien bestätigen die Konzeption des Rehabilitationssportes in dem ein Mischkonzept aus Kraft, Ausdauer und Balance für Behinderte und chronisch kranke Menschen das wirkungsvollste und auf Dauer angewandt , nachhaltigste Programm für eine Steigerung der Lebensqualität ist. Im Rehasport kann schon bei mittleren Belastungsintensität wirkungsvoll viel für den Knochenaufbau, Knochendichte und Knochengesundheit getan werden. Mit dem Training kann das Sturzrisiko erkennbar vermindert werden und damit das Frakturrisiko. Die Angst vor Stürzen wird gemindert.

Die Impulsreferate waren der Einstieg für die Teilnehmer zu den anschließenden Workshops. Der erste mit dem Motto „ Osteoporose vorbeugen - durch Ernährung. Was ändert sich im Alter?“ stand unter der Leitung von Frau Karin G. Mertel. Hier wurde der individuelle Prozess des Alterns speziell als ein Lebensabschnitt erkannt in dem mit einer ausgewogenen Ernährung viel für den Erhalt der Gesundheit tun kann. Speziell wurde hier auf die Vertiefung der Themen aus den Impulsreferaten einer knochengesunden Ernährung aufmerksam gemacht. Es wurden weiter die Prinzipien einer gewichteten Ernährung zu den geänderten Ernährungsformern im Alter und auf die Notwendigkeit aus der Lebensmittelvielfalt das richtige zu auswählen, hingewiesen. Die vitaminschonende Lagerung und Zubereitung von Lebensmitteln waren auch Themen des Referates. Die besten Kalziumlieferanten aus dem reichhaltigen Gemüse- und Obstangebot wurden gemeinsam herausgearbeitet. Die sogenannten Kalziumräuber wurden genannt und einer besonderen Berücksichtigung bei der Ernährung empfohlen.

Zwei sportaktive Workshop unter der Leitung von Frau Iris Müller, Dipl. Sportlehrerin, BSNW; und Dr. Georg Schick, rundeten die Veranstaltung ab. Auch hier waren die Impulsreferate von Prof. Usinger und Dr. Schick Ausgangspunkt für die breitgefächerten Informationen und den praktischen Beispielen für die

„Sturzprophylaxe – vor dem ersten Schritt“ und der Sturzprophylaxe – Schulung des dynamischen Gleichgewichtes“ Tipps und Übungen für den Rehasport in den Vereinen und Selbsthilfegruppen und für die häuslichen Selbstübungsprogramme standen bei den Demonstrationen im Vordergrund.

Zum Ende der gemeinsamen Veranstaltung von BSNW und NWO, die mit 180 Teilnehmer und Teilnehmerinnen sehr gut besucht war, kamen alle Beteiligten zu der Überzeugung, dass die Themen zur Vorbeugung in weiteren Veranstaltungen vertieft werden muß. Dieses Vorhaben werden BSNW und NWO im Rahmen der diesjährigen RehaCare in Düsseldorf umsetzen und in ähnlicher Form wiederholen. Alle Interessenten, besonders jene, welche bei dieser Veranstaltung nicht berücksichtigt werden konnten ( der BSNW hat hier eine Warteliste eingerichtet) sind eingeladen, sich anzumelden. Der Termin wird der 17. Oktober von 10.00 Uhr bis 16.00 Uhr sein. Genaue Informationen erhalten Sie über das Verbandsmagazin des BSNW, „aktiv dabei“, und auf den homepages [www.netzwerk-osteoporose.de](http://www.netzwerk-osteoporose.de) und [www.bsnw.de](http://www.bsnw.de).

**Netzwerk - Osteoporose e.V.**  
Ludwigstraße 22  
33098-Paderborn  
Pressereferat Frank L. Mertel  
Tel/Fax: 05251 - 280 586  
Tel.: 05251 - 2 11 20  
Mobil: 0172 - 83 78 965  
E-Mail: [netzwerk-osteoporose@t-online.de](mailto:netzwerk-osteoporose@t-online.de)  
[www.netzwerk-osteoporose.de](http://www.netzwerk-osteoporose.de)