

Aktiv werden nach Diagnose

Erster Osteoporose-Tag in Fulda / Selbsthilfegruppe gegründet

Von **Melanie Böhm**

FULDA „Trotz Osteoporose Lebensqualität erhalten!“ war Thema des Osteoporose-Tages im Parkhotel Kolpinghaus, der vom deutschen Netzwerk für Osteoporose, der Orthopädenvereinigung Osthesen unter Leitung von Dr. Wolfgang Zeckey, dem Osteoporose-Diagnostik-Zentrum Fulda sowie dem Netzwerk-Osteoporose Paderborn organisiert wurde.

Anlässlich der Premiere in Fulda gründete sich die erste örtliche Osteoporose-Gruppe. „Die Menschen in Fulda sind sehr aktiv und wollen mitmachen. Sie sollen Strukturen finden und gefördert werden“, erklärte die Vorsitzende des Netzwerks Osteoporose, Karin G. Mertel.

Den ganzen Tag über gab es Informationen, Fachberatungen und Vorträge unter den Titeln „Osteoporose ist keine Schicksalsfrage“, „Osteoporose-Physiotherapie und Bewegung“, „Wie wichtig ist die Entscheidung zur Therapie?“, „Selbsthilfe im Wandel“, „Gesund bis in die Knochen – knochengesunde Ernährung ein Leben lang“ sowie „Knochenbruch – nein Danke!“

Zum Nordic-Walking-Probetraining lud die Physiotherapeutengruppe Fulda ein. Die ZVK-Regiogrupo übt mit den Besuchern und zeigte, was mit Terraband, Fußbodenmatten, Posturomed und Flexi-Bar alles möglich ist.

Die Diagnose Osteoporose schockt viele Menschen und führt dazu, dass sie sich von der Außenwelt isolieren. Die Konsequenz dieser Stoffwechselkrankheit ist eine hohe Brüchigkeit der Knochen. In Deutschland sind gerade viele



Bewegungsübungen beim ersten Fuldaer Osteoporose-Tag, der von vier Organisationen ausgerichtet wurde. Foto: privat

ältere Menschen davon betroffen.

Um den Erkrankten neuen Lebensmut, Stärke und ein weitgehend normales Leben zu ermöglichen, wurden Funktionstrainingsmethoden entwickelt und Selbsthilfegruppen ins Leben gerufen.

„Seit 20 Jahren veranstalten wir diesen Tag“, erklärte die Vorsitzende des Netzwerk-Osteoporose, Karin G. Mertel. „Unser Ziel ist es, Betroffene

für das Thema zu sensibilisieren, Therapiemöglichkeiten vorzustellen, zur Selbsthilfe anzuregen und Hilfe anzubieten.“

Gemeinsame Patientenschulungen und Seminarangebote seien Inhalt dieser Gruppen. Man treffe sich einmal die Woche oder auch öfter. Die Gruppe solle dabei lernen, sich selbst zu helfen, sich gegenseitig zu unterstützen und durch gezielte Phy-

siotherapie Hilfe erhalten, erläuterte Mertel. Sie betonte, dass nur eine regelmäßige Teilnahme den gewünschten Erfolg verspreche.

In Fulda wird Osteoporosegymnastik künftig von der Praxis am Park unter Leitung von Annette Görnert angeboten. Sie will die neu gegründete Gruppe unterstützen und bittet Interessenten, sich unter Telefon (0661) 36688 zu melden.

Kahl: Lerngenies brauchen Lust

Semesterstart der VHS des Kreises

PETERSBERG (dam) „Wir können auch anders – Wie Schulen gelingen“: Zu diesem Thema referierte der renommierte Journalist und Filmator Reinhard Kahl bei der Semestereröffnung der Volkshochschule (VHS) des Landkreises Fulda.

Vor 250 Besuchern in der Aula der Eduard-Stieler-Schule in Petersberg sprach der studierte Erziehungswissenschaftler über seine Ideen für ein besseres Gelingen institutionalisierter Bildungsarbeit.

Michael Friedrich, Leiter der Volkshochschule des Landkreises Fulda, würdigte das große Interesse an dem Thema und dem Referenten. Das unterstreiche, welche hohe Bedeutung der pädagogischen Arbeit beigemessen werde und dass das Lernen mittlerweile als Herausforderung der Zukunft angesehen werde.

Zu Beginn seines Vortrages verdeutlichte Kahl, welches Bild von Schule in der Bevölkerung vorherrsche. Mit Eintritt in die Schule beginne der „Ernst des Lebens“. Dabei hätten viele Eltern den Eindruck, ihren Kindern ein Stück Kindheit zu nehmen, wenn sie früher eingeschult würden.

Dass diese Sichtweise durchaus berechtigt sei und Kindertagesstätten oder Schulen Veränderungspotenziale zur Verbesserung des Lernens aufwiesen, betonte Kahl, ebenso wie die Tatsache, dass es bereits „erfolgreiche Modelle für eine andere Art von Wissensvermittlung gibt“.

Dazu präsentierte der Träger des Grimme-Preises in Sen



Reinhard Kahl Foto: privat

gelungene Beispiele, wie aus Lehrern „Lernbegleiter“ und aus Schülern „Lernende“ werden. Unter anderem zeigte Kahl Bilder einer Kindertagesstätte, die bereits Kinder unter zwei Jahren fördere, die sich respektiert fühlten sowie angstfrei und nachhaltig lernen.

Kinder, so Kahl, kämen als „Lerngenies“ auf die Welt. Die Hirnforschung zeige, dass das menschliche Gehirn ein Leben lang lerne. Doch warum geschehe das Lernen in vielen Schulen nur noch lustlos, wo doch Schüler gerade die erste Klasse noch voller Freude besuchten?

Für einen besseren Unterricht empfahl Kahl den Pädagogen, sich nicht immer akribisch an alle Vorgaben zu halten, und auf diese Weise die Beibehaltung des „herkömmlichen“ Unterrichts zu re

Anzeige



Das war Liebe auf den ersten Blick!

PREMIUM QUALITY

C&A QUALITY PLUS





Mantel 99.-

Woolmark

Mantel links 69.-

D90967 - Drucktechnisch bedingte Farbunterschiede sind nicht ganz auszuschließen.

Die abgebildete Ware finden Sie in ausgewählten Filialen wie z.B.: Fulda, Steinweg oder im online-shop unter www.cunda.de