



Elfriede aus Deutschland - 85 Jahre alt –  
sie lebt seit ihrem 66. Lebensjahr mit Osteoporose

**„Denkt an Eure Enkelkinder!  
Osteoporose kann vererbt werden –  
vorbeugen hilft. „**

## **Erfolgreich älter werden trotz Osteoporose:**

### **Am 8. Oktober ist Weltosteoporosetag!**

Osteoporose, oft auch als Knochenschwund bezeichnet, gilt immer noch als typische Erkrankung älterer Frauen und wird häufig als persönliches Schicksal abgetan, gegen das man ohnehin nichts ausrichten kann. Ein weit verbreiteter Irrtum! Auch wenn überwiegend Frauen nach den Wechseljahren an einer Osteoporose erkranken, betrifft die Osteoporose häufig auch jüngere Frauen und Männer – mit steigender Tendenz.

Besonders problematisch: Wir können nicht fühlen, wie stark unsere Knochen sind. Der Verlust an Knochenmasse verläuft daher vollkommen schmerzlos und ohne jegliche Symptome. So lange, bis der erste Knochen aus heiterem Himmel bricht. Bei banalen Anlässen wie beim Husten, beim Tragen einer Sprudelkiste oder bei einem kleinen Sturz. Die Folgen einer Osteoporose sind schwerwiegend. Schmerzen, körperliche Beeinträchtigungen, Krankenhausaufenthalte und Berentungen verursachen alleine in Deutschland Kosten in Höhe von rund drei Milliarden Euro pro Jahr.

Aufklärung, Früherkennung und Prävention haben deshalb einen ganz besonderen Stellenwert. „Erfolgreich älter werden trotz Osteoporose“ lautet daher das Motto des diesjährigen Weltosteoporosetages am Samstag, 8. Oktober, der über die Erkrankung selbst, deren Folgen, die Therapiemöglichkeiten und die Vorsorgemaßnahmen informieren möchte.

Der Dachverband der Deutschsprachigen Osteoporose-Selbsthilfeverbände und Patientenorientierter Osteoporoseorganisationen e.V. (DOP) veranstaltet dazu an diesem Tag einen Informationstag in der Stadthalle Bielefeld.

Interessante Vorträge namhafter Experten stehen auf dem Programm: Osteoporose in der Schwangerschaft und Knochengesundheit bei Kindern werden dabei ebenso thematisiert wie Bewegung und Ernährung zur Stärkung der Knochen und Schmerzbekämpfung bei Wirbelkörperbrüchen. Abgerundet wird das Programm durch eine interessante

---

---

Ausstellung; für Angehörige von Pflegeberufen, PTAs und MTRAs sowie Erzieherinnen und Erzieher und Übungsleiterinnen und Übungsleiter in Vereinen kann die Veranstaltung als zertifizierte Fortbildung gewertet werden.

Der Weltosteoporosetag beginnt um 9.00 Uhr und endet gegen 17.00 Uhr, während des gesamten Tages ist für professionelle Kinderbetreuung gesorgt.

Alle, die sich für das Thema interessieren sind herzlich eingeladen, der Eintritt ist frei.

Weitere Informationen gibt es auch im Internet unter [www.netzwerk-osteoporose.de](http://www.netzwerk-osteoporose.de)