

Bewegung und Sport gegen Osteoporose - Keine Angst vor morschen Knochen - 13.Juni 2009 in Bonn

[Gesundheit & Medizin](#) Pressemitteilung von: [Netzwerk-Osteoporose e.V. - Paderborn](#) ,PR
Agentur: Netzwerk-Osteoporose e-V.



Frisch, gesund, abwechslungsreich und kalziumreich - das ist die Kampfansage an die Osteoporose

 Dieses Bild im Großformat speichern

(openPR) - (Paderborn, Duisburg, Bonn 08.Juni 2009) Im deutschsprachigen Raum leiden ca. 8 Mio. Menschen, Frauen, Männer aber auch Kinder an Osteoporose. Gegen diese Volkskrankheit geht die Kooperation der Patientenorganisation Netzwerk-Osteoporose, Paderborn, e.V.(NWO) und des Behinderten-Sportverband Nordrhein-Westfalen, Duisburg e.V. (BSNW) mit einer gezielten Fortbildungsveranstaltung vor. Die Auftaktveranstaltung zu der , im August 2008 begründeten Zusammenarbeit und die Präsentation gemeinsamer Ziele für die ca. 7000 Mitglieder ist am 13. Juni 2009 in Bonn im Gustav-Heinemann-Haus , Waldenburger-Ring 14 und beginnt um mit 9 Uhr mit Einlass und Anmeldung der Teilnehmer. Grußworte der Verbandsvorsitzenden , Frau Karin G. Mertel für den Patientenverband NWO und Herrn Reinhard Schneider für den BSNW, werden die Veranstaltung eröffnen. Die Risiken und Ursachen für eine Osteoporoseerkrankung sind vielfältig. Deshalb bieten Kenntnisse darüber eine gute Chance, den Knochenstoffwechsel und den Krankheitsverlauf frühzeitig positiv zu beeinflussen. Das erste Impulsreferat „ Osteoporose ist keine Schicksalsfrage! Knochengesundheit durch Ernährung“ hält Prof. Dr. med. Diethard Usinger, DVO-Osteologe und Chefarzt des Hohefeld Klinikum – Bad Camberg, Lehrstuhlinhaber an der Europa Fachhochschule Fresenius in Idstein für Orthopädie . Es richtet sich an die Fachübungsleiter der Verbände und Betroffene. Die Ganztagesveranstaltung ist für Therapeuten und Fachübungsleiter zur Verlängerung der Lizenzen für die Übungsleiter und der Therapeuten ausgewiesen. Mit dem Referat „Bewegung, Sport und Knochengesundheit – Was weiß die Wissenschaft? „ wird Dr. Georg Schick, Sportwissenschaftler und Referatsleiter im BSNW für die Lehre, den zweiten Impuls für die Tagesarbeit der Teilnehmer geben. Diese behandeln in einander folgenden Workshops verschiedene Themen. Sie beginnen mit dem Thema „Osteoporose vorbeugen. Was ändert sich im Alter?“ Referentin ist Karin G. Mertel , Paderborn (NWO) . Hier wird anschaulich auf die Prinzipien einer ausgewogenen Ernährung, auf veränderte Ernährungsformen im Alter und die Notwendigkeit, aus der Lebensmittelvielfalt das Richtige auszuwählen, aufmerksam gemacht.

Vitaminschonende Lagerung und Zubereitung von Lebensmitteln ist zusammen mit den besten Kalziumlieferanten und den versteckten Kalziumräubern das Thema von Frau Ruth Bauer, Diplom Ökotrophologin, Konstanz (NWO) . Weiterer Schwerpunkt ist die Nutzung der Vitalstoffe aus den zur Verfügung stehenden Lebensmitteln.

Dr. Georg Schick, Sportwissenschaftler mit dem Schwerpunkt gerontologische und geriatrische Aspekte des Sports,(BSNW) wird sich eingehend in seinem Workshop mit dem Thema „Sturzprophylaxe-vor dem ersten Schritt“ beschäftigen. Mit bekannten Programmen der Sturzvorbeugung werden die Teilnehmer gemeinsam sofort auf die Beine gestellt. Damit beginnt die Schulung des Gleichgewichtes. Er wird zeigen, wie wichtig und lohnend es ist Übungen im Sitzen vorzustellen und zu üben .

Frau Iris Müller, Dipl. Sportlehrerin und Sporttherapeutin (BSNW) wird mit den Teilnehmern demonstrieren, in welchem ursächlichen Zusammenhang Bewegungsaktivitäten mit der Einschränkung der motorischen Leistungsfähigkeit stehen. Neben der Kraft und Ausdauer zählt die Schulung des dynamischen Gleichgewichtes zu den Hauptinhalten der Sturzvorsorge und der gemeinsamen Übungssequenzen.

Grundsätzlich werden NWO und BSNW gemeinsam vermitteln, daß jeder persönlich die besten Möglichkeiten hat, selbst aktiv zu werden. Damit kann er Wirkungsvolles für seine Knochengesundheit tun. Vor allem mit bewusster Ernährung und Bewegung . Alle haben also die Chance, durch den eigenen Lebensstil die persönliche Lebensqualität entscheidend zu beeinflussen.. Denn jeder hat – spätestens nach dieser Veranstaltung – auch die Selbstverantwortung dazu . Es ist Aufgabe von NWO und BSNW mit ihrer gemeinsamen Arbeit, die Nachhaltigkeit für die wissenschaftlichen Erkenntnisse und die daraus abgeleiteten praktischen Anwendungen für die allgemeine Gesundheit verständlich zu machen. Allen die Sinne für diese ständig steigende Gefahr des Knochenschwundes zu schärfen und die Interessen ihrer Mitglieder auch nach außen gesundheitspolitisch –gesellschaftlich zu vertreten und bei Bedarf bei der Politik einzufordern.

Netzwerk-Osteoporose e. V
Pressereferat Frank L. Mertel
Ludwigstr.22
33098 Paderborn
Tel/Fax 05251-280 586
Tel.: 05251- 2 11 20
Mobil: 0172- 83 78 965
E-mail :

www.netzwerk-osteoporose.de