



Neue Westfälische

Paderborner Kreiszeitung

UNABHÄNGIG – ÜBERPARTEILICH

Nr. 241/42, 203. Jahrgang – 1,40 EUR

Donnerstag, 17. Oktober 2013

Älter werden und mobil bleiben

Freitag Osteoporose-Tag mit vielen Informationen und schwungvoller Unterhaltung im Paderborner Rathaus

■ **Paderborn.** Am Freitag, 18. Oktober, ist Welt-Osteoporose-Tag: „Älter werden und mobil bleiben“ lautet dabei das Motto des Paderborner Netzwerkes Osteoporose, das zu dieser Veranstaltung einlädt. Geplant ist ein „Live Konzert“ mit den „Boogie Blasters“ aus Berlin und viele Information zur Stärkung der Patientenkompetenz von 17 bis 20 Uhr im Historisches Rathaus in Paderborn.

In Deutschland leiden etwa 6,8 Millionen Menschen an Osteoporose, nach der Menopause ist fast jede dritte Frau betroffen. Im 21. Jahr seines Bestehens wird das Netzwerk-Osteoporose nicht nur die Wissenschaft zu Wort kommen lassen. Auch gute Unterhaltung wird der Veranstaltung und dem Motto „Älter werden und mobil bleiben“ den richtigen Schwung geben.

Das Live Konzert der Berliner Musiker Boogie Blaster aus Berlin mit Swing, Rock'n'Roll, Jazz und Boogie ist ganz nah an den Wünschen und dem Streben nach Bewegung und gesundem, aktivem Älter werden. „Dieser Wunsch, körperlich und geistig fit zu bleiben und Erkrankungen vorzubeugen, betrifft Menschen jeden Alters. Nicht selten führt Musik dazu, unseren Körper in Bewegung und rhythmische Schwingungen zu versetzen. Harmonische Bewegungen zu Musik ist nach wissenschaftlichen Erkenntnissen eine sportliche Betätigung

der besonderen Art. Sie dient sehr oft auch zur Vorbeugung und Therapie von zahlreichen chronischen Erkrankungen“, berichtet Karin G. Mertel die Vorsitzende des Netzwerk-Osteoporose Paderborn.

Die Diplom Sportwissenschaftlerin Dr. Mona Laqué aus Köln wird darüber berichten, wie Betroffene die Chancen für mehr Lebenszeit mit mehr Lebensqualität günstig beeinflussen können. Mit besonderem Blickpunkt auch auf chronische Erkrankungen aller Art. „Sag mir Doktor – was kann ich glauben- was ist richtig.“ In Pa-

derborn zu Gast ist Prof. Diethard M. Usinger, Chefarzt der Kliniken Bad Neuenahr-Ahrweiler. Er ist der Ansicht, dass in der Öffentlichkeit besprochene Gesundheitsthemen durch unterschiedliche Darstellungen viele Menschen zu oft verunsichern. Information über die Gesunderhaltung des Körpers gewinnen in Zeiten der permanenten Veränderung im Gesundheitswesen immer mehr an Bedeutung.

Wie beeinflussen z. B. Nahrungsergänzungsmittel, Genussmittel, Medikamente und deren Wechselwirkung die Le-

bensqualität? Was sind Kiefernekrosen – wie beeinflussen weitere, osteoporoserelevante Themen unsere Gesundheit tatsächlich? Zu diesen Fragen wird Prof. Usinger Stellung nehmen. Zur kostenfreien persönlichen Osteoporose-Sprechstunde (ohne Praxisdruck) stehen die Paderborner Orthopäden und Osteologen Dr. Richard Ammenwerth und Dr. Andreas Ruch während der Veranstaltung für Ratsuchende am NWO-Weltosteoporose Tag im Paderborner Rathaus zur Verfügung.

In der Woche nach der Ver-

anstaltung bietet das Netzwerk-Osteoporose eine kostenfreie Knochendichtemessung per Ultraschall zur persönlichen Risikoeinschätzung (nach Vereinbarung) an. Termine werden am 18. Oktober für Teilnehmer der Veranstaltung vergeben. (keine Telefontermine möglich).

Osteoporose ist eine unmerkelt fortschreitende Krankheit. Knochen, die langsam porös werden, verursachen zunächst keine Schmerzen. Mitunter treten Schmerzen erst auf, wenn der erste Knochenbruch eingetreten ist. Zur rechtzeitig-

Unangenehme Wahrheiten

gen Diagnose ist auch Eigeninitiative gefragt, denn unter Umständen dauert es lange bis vom Arzt eine Osteoporose festgestellt wird. „Fest steht und Studien belegen diese unangenehme Wahrheit, dass weniger als 25 Prozent der von Osteoporose Betroffenen rechtzeitig diagnostiziert werden und ausreichend therapiert werden. Ein unangenehmes gesellschaftliches Problem auch deshalb weil wir wissen, dass, je früher die Krankheit erkannt wird, um so effektiver kann man mit der adäquater Therapie und Eigenverantwortung Osteoporose in Schach halten“, merkt Karin G. Mertel an.



Musik hält fit und gesund: Mit den „Boogie Blasters“ kann man eine flotte Sohle aufs Parkett legen.