

Ansprechpartner

Viola Bitter (1. Vorsitzende)

Raiffeisenstraße 32b
97631 Bad Königshofen

Telefon: 09761/397 26 07

E-Mail: violabitter0505@googlemail.com

Ansprechpartnerin für Anmeldungen

Hannelore Flügel (2. Vorsitzende)

Spitalwaldstraße 22
97631 Bad Königshofen

Telefon: 09761/1786

E-Mail: hannelore-fluegel@gmx.de

Termine Gruppentreffen

Montag 09.00 bis 10.00 Uhr

10.00 bis 11.00 Uhr

Dienstag 09.45 bis 10.45 Uhr

18.00 bis 19.00 Uhr

19.00 bis 20.00 Uhr

Mittwoch 10.00 bis 11.00 Uhr

11.00 bis 12.00 Uhr

Donnerstag 18.00 bis 19.00 Uhr

NEU!

Freitag 09.00 bis 10.00 Uhr

10.00 bis 11.00 Uhr

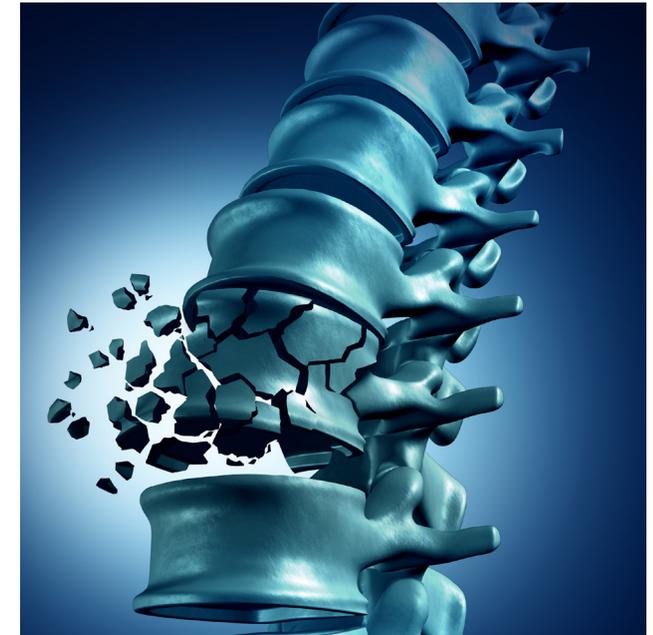
Termine Wassergymnastik

Montag 08.30 bis 09.00 Uhr

Donnerstag 09.00 bis 09.30 Uhr

09.30 bis 10.00 Uhr

Nur gemeinsam sind wir stark!



OSTEOPOROSE

Knochenschwund

Gemeinsam sind wir stark

Selbsthilfegruppe e.V.

Bad Königshofen



Was ist Osteoporose?

Osteoporose ist keine banale Erkrankung und schon gar kein normaler Alterungsprozess. Etwa 10% der Bevölkerung in Deutschland sind von Osteoporose betroffen, sowohl Frauen als auch Männer. Weltweit zählt sie zu den 10 häufigsten Erkrankungen.

Osteoporose ist ein übermäßiger Abbau der Knochensubstanz. Typische Merkmale sind eine Abnahme der Knochenmasse und Veränderung der Knochenstruktur. Die Folge ist eine Abnahme der Knochenstabilität, was zu einer erhöhten Gefahr von Knochenbrüchen führt, wie z.B. an den Wirbelkörpern, am Handgelenk und am Schenkelhals.

Prävention - Diagnostik - Therapie

Die Vorbeugung sollte bereits in der Jugend beginnen. Ab dem 30. Lebensjahr nimmt die Mineralisierung ab. Eine knochenfestigende und -bewusste Ernährung spielt eine wichtige Rolle. Neben kalziumhaltiger Ernährung und ausreichend Vitamin D rückt die Bewegung immer mehr in den Mittelpunkt. Nicht nur Muskeln brauchen Bewegungsreize um zu

wachsen - auch Knochen produzieren mehr „Masse“, wenn sie durch körperliche Aktivitäten angeregt werden.

Ist es zu einer Osteoporose gekommen, muss die medikamentöse Therapie einsetzen. Grundlage ist eine ausreichende Versorgung mit Kalzium und Vitamin D. Eine weitere wichtige Therapiesäule ist die Bewegung. Um einen ausreichenden Therapieeffekt zu erzielen, kann eine zusätzliche Medikation unbedingt erforderlich werden.

Fazit: rechtzeitig vorbeugen - erkennen und behandeln - mit Bewegung und Ernährung die Knochen stärken.

Warum eine Selbsthilfegruppe aufsuchen?

Es ist der Wunsch, andere Betroffene mit gleichen gesundheitlichen Interessen und Problemen kennen zu lernen und mit ihnen Meinungen, Erfahrungen und Informationen auszutauschen.

Über uns

Die Selbsthilfegruppe Bad Königshofen besteht derzeit aus 190 Mitgliedern.

Wir bieten an:

- wöchentliches Funktionstraining mit erfahrenen zertifizierten Therapeutinnen (Trocken- und Wassergymnastik im Kurzentrum Frankenthaltherme)
- regelmäßige Gruppentreffen
- gemeinsame Aktivitäten (Ausflüge, Wandern, Vorträge)

Regelmäßige sportliche Aktivität hat positive Einflüsse auf die Gesundheit im Allgemeinen, schafft Freude und Abwechslung, belebt die Stimmung und hält geistig fit.

Bewegung spielt bei Osteoporose eine große Rolle. Deshalb möchten wir Sie motivieren, kontinuierlich aktiv zu sein. Man ist nie zu alt für Bewegung.

**Machen Sie mit - zusammen
macht es mehr Spaß!
Seien Sie aktiv gegen Osteoporose!**