

Osteoporose – Nein danke!

„Neue Apotheke“:
Aktionswoche vom
4. bis 8. November

NIENBURG. Osteoporose (umgangssprachlich Knochenschwund) ist eine Knochenkrankheit mit einem hohen Risiko für Knochenbrüche. Sie ist eine stumme Krankheit, denn vor dem Knochenbruch zeigen sich keine Beschwerden. Doch die drastischen Folgen spüren deutschlandweit acht Millionen Menschen. Schätzungen zufolge leiden fast jede dritte Frau und ungefähr jeder fünfte Mann unter Osteoporose. Sie plagen sich mit gekrümmten Rücken und starken Schmerzen. Osteoporose-bedingte Knochenbrüche führen häufig zu Folgefrakturen, Invalidität und Pflegebedürftigkeit.

Die demographische Entwicklung und der Wandel der Lebensgewohnheiten tragen dazu bei, dass es immer mehr Menschen geben wird, die an Osteoporose erkranken. Gesunde Knochen zu behalten ist daher eine der größten medizinischen und gesellschaftlichen Herausforderungen des 21. Jahrhunderts.

Umso wichtiger ist eine umfassende Information über Osteoporose. Bewegung, Ernährung und ein gesunder Lebensstil sind die wichtigsten Faktoren, um Knochenschwund vorzubeugen oder die Behandlung sinnvoll zu unterstützen.



VERTRETER VON BKK24, der „Neuen Apotheke“ und „aktiva“ machen sich stark gegen Osteoporose.

Die Aktionswoche in der Neuen Apotheke bietet Ihnen die Möglichkeit, sich umfassend zum Thema „Osteoporose“ zu informieren.

Im Rahmen der Aktionswoche in der Neuen Apotheke wird allen Interessierten eine Messung der Knochendichte (Kosten 9,95 Euro) inklusive persönlicher Risikoabschätzung angeboten. Bitte melden Sie sich dazu an.

Zusätzlich findet am Mittwoch, 6. November, in der Zeit von 10 bis 13.30 Uhr, in Zusammenarbeit mit der „BKK24“, eine Handkraftmessung statt. Weiterhin wird in Kooperation mit dem „aktiva Gesundheitszentrum“ ein achtwöchiger Osteoporose Präventionskurs Kurs angeboten. Dieser, von der BKK24 zertifizierte, aber auch von vielen anderen Krankenkassen

bezuschusste, Kurs beinhaltet ein moderates Krafttraining für Betroffene und diejenigen, die aktiv Prävention betreiben möchten.

Innerhalb des Kurses wird ein moderates Krafttraining zur Stärkung der Muskulatur und Einlagerung von neuen Substanzen in den Knochen durchgeführt. Für weitere Informationen zum Kurs sind Terminvereinbarungen für ein Beratungsgespräch im aktiva Gesundheitszentrum unter Tel. 05021/92 29 75 möglich.

Hochwertige Vitalstoffe helfen die Knochen zu festigen und vor Brüchen zu schützen. In Kombination mit einem Bewegungsprogramm – vor dem ersten Knochenbruch – kann die Osteoporose sogar wieder verbessert werden. „Handeln Sie jetzt“, ermuntern die Veranstalter.