

Osteoporose - Knochenschwund

Osteoporose ist eine **Erkrankung des Knochenstoffwechsels**. Nach der Bewertung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) gehört diese Volkskrankheit zu den zehn häufigsten Erkrankungen weltweit. Man geht in Deutschland von ca. 7 Mio Betroffenen aus.

Früherkennung ist schwierig. Die Erkrankung ist jedoch kein unabwendbares Schicksal, man kann sehr wohl etwas dagegen tun. Je früher desto besser.

Um Stürze und somit Frakturen zu vermeiden, ist ein **gutes Körpertraining** besonders wichtig. „Im Kampf gegen Knochenschwund kommt der Muskulatur eine entscheidende Bedeutung zu. Der Erhalt von Muskelmasse und Muskelkraft ist eine wesentliche Säule jeder Osteoporosetherapie“, lt. Prof. Schober.

Was können Sie zur Vorbeugung tun?

Bewegung

körperlich aktiv sein, mobil durch gezieltes Training, zu Fuß gehen, Treppen steigen

Ernährung

ausgewogen, abwechslungs- und **kalziumreich**

Seelische Gesundheit

Kontakte pflegen, geistig fit halten

Risikofaktoren beachten

z.B. genetische Veranlagung, Krankheiten, Bewegungseinschränkung,, Östrogenmangel, Medikamente, Alkohol, Nikotin u.a.

Gespräch mit Ihrem Arzt

über weitere medizinische Maßnahmen führen !

Osteoporose Selbsthilfegruppe München Ost

Wir bieten an:

- wöchentliches **Funktionstraining** durch speziell geschulte Physiotherapeuten. Training findet **ganzjährig** statt, auch während der Schulferien
- Gezielte **Aufklärungsarbeit** und **Informationen** durch **Fachvorträge** von Experten und Ärzten
- **Gruppenaktivitäten** und regelmäßiger **Erfahrungsaustausch**
- Kurse und Vorträge zum Thema **knochengesunde Ernährung**

Wir tun was, machen Sie mit ! Mobilität und Selbständigkeit sind wesentliche Voraussetzungen für eine gute Lebensqualität.

Wir trainieren im SVN Sportpark, Fritz-Erler-Str. 3, 81737 München. Parkplätze sind vorhanden. Gut erreichbar mit der U5, Haltestelle „Neuperlach Zentrum“ und mit diversen Bussen.

Kontakt:

Christa Popp (Gruppenleitung): 0155 / 62 12 77 41
Hannelore Bauer (Stellvertreterin): 089 / 60 17 962
www.osteoporose-kompetenz.de
shg.muc.ost@gmail.com

Die Selbsthilfegruppe wird gefördert durch die
gesetzl. Krankenkassen und ihre Verbände in Bayern

Mitgliedschaft

Monatlicher Gruppenbeitrag

für jedes Mitglied (Stand 04/2023):

- mit ärztlicher Verordnung und **mit** Kostenzuschuss durch die Krankenkasse: **€ 14,00**
- privat Versicherte **€ 28,00**

Kostenzuschuss der Krankenkassen

Wir benötigen einen vom Arzt ausgefüllten und von der Krankenkasse genehmigten „**Antrag auf Kostenübernahme für Funktionstraining**“ (Verordnung Formular 56).

Teilnahme am Training

Bei der Festlegung der Beiträge sind wir von einer **möglichst lückenlosen Teilnahme** an den wöchentlichen Trainingsstunden ausgegangen, da die Krankenkassen den Zuschuss nur für tatsächlich absolvierte Trainingsstunden bezahlen. Die Mitglieder bemühen sich deshalb zu einer möglichst regelmäßigen Teilnahme.

Kündigung

Ist monatlich zum Monatsende des nächsten Monats möglich, bitte schriftlich an die Gruppenleitung.

Mitgliedschaft im Bundesverband für Osteoporose (BfO) ist verpflichtend :

Jahresbeitrag **€ 36,00**

Im Beitrag sind enthalten (siehe Broschüre):

- Unfall- und Haftpflichtversicherung
- Bezug der Zeitschrift „Osteoporose – Das Gesundheitsmagazin“ (1/4 jährl.)
- Informationsmaterial

Unser Kursangebot:

knochengesund essen –
aktiv gegen Osteoporose

Lernen Sie alles über gesundes Essen, Kalzium, Vitamin D und viele weitere wichtige Aspekte einer (knochen-)gesunden Ernährung kennen.

Gemeinsam mit der Kursleitung erarbeiten Sie eine Strategie für eine Optimierung Ihrer Nährstoffzufuhr. Zusätzlich erhalten Sie viele praktische Tipps für einen knochengesunden Alltag.

Der Kurs wird als Kompaktkurs in 2 Terminen mit jeweils 3 Stunden angeboten, vormittags oder abends.

Kursgebühr:

pro Person € 119,00
für Mitglieder der Selbsthilfegruppe € 95,00
inkl. Kursunterlagen und Getränke.

Viele Krankenkassen erstatten einen Teil der Kosten, bitte Details bei der eigenen Kasse erfragen.

Ansprechpartnerin und Kursleitung:

Barbara Haidenberger - Diätassistentin
Tel: 089 / 67 80 48 24

Kursort:

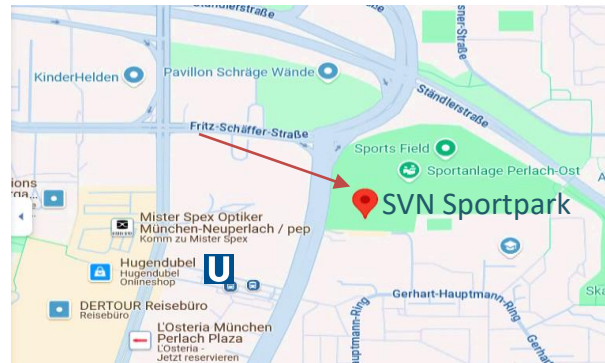
SaniPep Gesundheitszentrum
Charles-de-Gaulle-Straße 6, EG; 81735 München

Weitere Informationen, Termine und Anmeldeformular zum Download finden Sie unter:
www.osteoporose-kompetenz.de/ernaehrungs-kurs/

Unsere Trainingszeiten im SVN Sportpark

Fritz-Erler-Straße 3

Dienstag	Gr 1:	von 09:55 bis 10:55 Uhr
Dienstag	Gr 2:	von 11:00 bis 12:00 Uhr
Dienstag	Gr 3:	von 14:00 bis 15:00 Uhr
Dienstag	Gr 4:	von 15:15 bis 16:15 Uhr
Mittwoch	Gr 5:	von 13:30 bis 14:30 Uhr
Mittwoch	Gr 6:	von 14:30 bis 15:30 Uhr
Donnerstag	Gr 7:	von 17:30 bis 18:30 Uhr
Freitag	Gr 8:	von 09:30 bis 10:30 Uhr
Freitag	Gr 9:	von 10:45 bis 11:45 Uhr



Kostenloses Schnuppertraining

Sie wollen unser Trainingsangebot näher kennenlernen? Wir bieten Ihnen ein kostenloses „Schnuppertraining“ an. Beurteilen Sie danach selbst, ob Sie Mitglied werden möchten.

Ihre Ansprechpartnerin:

Christa Popp Tel: 0155 / 62 12 77 41

Osteoporose

Selbsthilfegruppe
München Ost

- Neuperlach Zentrum -



Hilfe zur Selbsthilfe

Funktionstraining

SVN Sportpark
Fritz-Erler-Straße 3
81737 München

Vorträge / Erfahrungsaustausch

SaniPep Gesundheitszentrum
Charles-de-Gaulle-Straße 6,
81737 München

Bundesselbsthilfeverband für Osteoporose e.V.
Landesverband Bayern