

Morsche Knochen im Visier

Die Osteoporosewoche 2009 bot vielfältige Aktivitäten und Informationen

Die Show „Kochen für die Knochen“ mit dem Drei-Sterne-Koch Dieter Müller gehörte zu den Höhepunkten der Osteoporose-Veranstaltungen in Bergisch Gladbach. Diese Themenwoche wurde vom Evangelischen Krankenhaus Bergisch Gladbach gemeinsam mit der Orthopädischen Gemeinschaftspraxis Dr. Christian Guhl und Dr. Christiane Karrenberg vom Osteologischen Schwerpunktzentrum Rösrath veranstaltet. Vom 28. August bis zum 9. September 2009 fand ein abwechslungsreiches Programm aus Informationen und Mitmach-Events statt, das bei den zahlreichen Besuchern hervorragend ankam.

Die Osteoporose-Woche startete mit der Ausstellung „Die Knochenschule“ des Bundesselbsthilfeverbands für Osteoporose (BfO) bei der AOK-Re-

Beim Mitmach-Montag im Stadium Paffrather Straße beriet Prof. Dr. Michael Schnabel die Teilnehmer: Es gab zahlreiche Tipps und qualifizierte Anleitung rund um die richtige Bewegung.



EVK-Experten in Sachen Osteoporose begleiteten die Veranstaltung: Prof. Dr. Michael Schnabel und Oberarzt Dr. Bernhard Fortmeier



gionaldirektion des Rheinisch-Bergischen Kreises. Die Ausstellung zeigte zahlreiche Exponate, Bilder, Grafiken und künstlerische Objekte.

Die „Knochenschule“ sprach Jung und Alt gleichermaßen an und forderte zum Mitmachen auf. Die Besucher konnten Kunstwerke anfassen und Lösungen aktiv erfahren. Die Schaukästen und

Displays waren dafür jeweils einem Thema zugeordnet, wie der „Hilfe zur Selbsthilfe“, „Knochenbrüchen bei Osteoporose“ oder dem „Stellenwert von Kalzium und von Vitamin D“.

Osteoporose gilt als Kinderkrankheit, die erst im Alter zum Ausbruch kommt. Wer in jungen Jahren viel für sein „Knochenkonto“ tut und

Fortsetzung auf Seite 8





»Hier fühl' ich mich zu Hause.«

AWO Seniorenzentrum Saaler Mühle – Zentrum für Altenpflege

Wir betreuen Pflegebedürftige zu Hause und unterstützen unsere Bewohner mit der individuellen Zuwendung, die sie benötigen. Von Betreutem Wohnen bis zur Vollzeitpflege legen wir großen Wert darauf, dass jeder so selbstbestimmt wie möglich bleibt und gleichzeitig liebevolle und kompetente Fürsorge erfährt. Dabei haben wir für jedes Bedürfnis ein individuelles Konzept.

Unser Angebot auf einen Blick:

- + Betreutes Wohnen zu Hause
- + Betreutes Wohnen im Apartmenthaus
- + Kurzzeitpflege
- + Tagespflege
- + Vollzeitpflege

Besuchen Sie uns! Jeden 1. Donnerstag im Monat ab 17 Uhr. Wir informieren Sie zu unseren Angeboten und bieten Hausführungen.

AWO Seniorenzentrum Saaler Mühle

Saaler Straße 92 – 96 · 51429 Bergisch Gladbach
Tel.02204 9559-0 · www.awo-sz-saaler-muehle.de

Fortsetzung von Seite 5

ausreichend Knochenmasse aufbaut, bekommt im Alter weniger Probleme, heißt es. Um junge Menschen für diesen Zusammenhang zu sensibilisieren, hielt der Chefarzt der Klinik für Unfall-, Gelenk- und Wirbelsäulenchirurgie des EVK, Professor Dr. Michael Schnabel unter dem Titel „Der Osteoporose bereits in frühen Jahren vorbeugen“ einen Vortrag für die Schüler der Integrierten Gesamtschule Paffrath.

Die große Patientenveranstaltung im Bergischen Löwen am 6. September stand ganz unter dem Motto „Osteoporose – Eine Volkskrankheit.“ An zahlreichen Informationsständen luden Experten die Besucher ein, sich zum Thema schlau zu machen und Fragen zu stellen. Gegen Mittag folgte dann einer der Höhepunkte der Veranstaltung. Der bekannte Sterne-Koch Dieter Müller lud zu seiner Koch-Show ein. In „Kochen für die Knochen“ brachte er un-

terhaltsam rüber, wie man nicht nur lecker sondern auch gesund kocht. Und was der Meister zubereitet hatte, durfte das Publikum anschließend im Foyer natürlich auch probieren.

Damit Knochen gesund bleiben, müssen sie trainiert werden, das ist logisch. Deshalb fand am 7. September im Stadion Paffrather Straße der „Mitmach-Montag“ statt. Da gab es jede Menge Bewegung: Spazieren gehen, Walking oder Nordic Walking waren nur einige der Angebote zum Mitmachen. Neben vielen Informa-

tionen, Beratung und qualifizierter Betreuung stellte die Turnerschaft Bergisch Gladbach 1879 ihr „Krafttraining bei Osteoporose“ vor. Den Abschluss der diesjährigen Osteoporose-Woche bildet dann eine interne Ärztefortbildung im Bergischen Löwen.



Gesellschaft für

Altenhilfeeinrichtungen