Luga 08 : Wissen, was den Knochen gut tut

Autor(en): **Mahnig, Emil**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung**

Band (Jahr): **86 (2008)**

Heft 4

PDF erstellt am: **16.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-723693

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Luga 08: Wissen, was den Knochen guttut

An der Zentralschweizer Erlebnismesse Luga in Luzern profitieren Jung und Alt von der grossen Sonderschau über Osteoporose in Halle 3. Da gibts viele Informationen, einen Risikotest, Vorträge, Beratung und Ernährungstipps.

Von Emil Mahnig

Osteoporose – die Krankheit der brüchigen Knochen – ist die heute wohl meistunterschätzte Krankheit unserer Gesellschaft. Keine andere Erkrankung weist mehr Pflege- und Spitaltage in unserer Gesundheitsstatistik auf. Allein in der Schweiz sind rund 600 000 Menschen von der Krankheit – im Volksmund oft Knochenschwund genannt – betroffen.

Es beginnt oft harmlos mit Rückenschmerzen und einem nach vorne gebeugten Gang. Schlimmer wirds, wenn es zu einer Knochenfraktur kommt – doch dann ist es schon zu spät. Die Knochen sind «morsch» geworden, anfällig für Brüche.

Die Knochenkrankheit Osteoporose trifft Frauen wie Männer und verursacht eine wesentliche Einschränkung der Mobilität und der Lebensqualität, oft sogar mit Todesfolge. Mit zunehmendem Alter werden die Knochen löchriger und büssen an Stabilität ein. Schon bei geringer Belastung kann es zu Knochenbrüchen kommen, in schweren Fällen genügt sogar heftiges Niesen oder Husten.

Jede zweite Frau und jeder fünfte Mann erleiden im Verlauf ihrer zweiten Lebenshälfte einen Knochenbruch, der auf Osteoporose zurückzuführen ist. Trotzdem wird die Krankheit heute noch unterschätzt. Wissen tut not, denn viele Menschen sind sich nicht bewusst, dass auch sie von dieser Skeletterkrankung betroffen sein können. Und sie wissen nicht, wieso die Knochen unaufhaltsam an Dichte und Qualität verlieren.

Doch Osteoporose ist nicht einfach Schicksal, dieser Krankheit lässt sich vielmehr etwas entgegensetzen, das die Knochengesundheit erhält oder verbessert. Dazu gehören unter anderem regelmässige Bewegung, eine gesunde Ernährung sowie eine ausreichende Versorgung mit Kalzium und Vitamin D. Und selbst wer von Osteoporose schon betroffen ist, kann mit der richtigen ärztlichen Hilfe und eigenem Wissen die Schmerzen deutlich erträglicher machen.

Im vergangenen November haben OsteoSwiss und Pro Senectute Kanton Bern erstmals eine grosse Osteoporosewoche durchgeführt. Tausende von Interessierten profitierten an fünf Orten vom Angebot, sich kostenlos zu informieren und diverse Tests zu absolvieren. Die grosse Dankbarkeit der Besuchenden war der schönste Lohn für die unzähligen Helferinnen und Helfer.

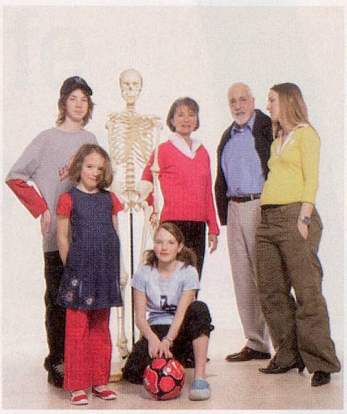
An der grossen Sonderschau an der Luga informieren nun die Patientenorganisation OsteoSwiss und Pro Senectute Kanton Luzern zusammen mit ihren Partnern erneut über die Krankheit und die wichtigsten Präventionsmassnahmen und helfen Ihnen vor Ort mit Tests, Ihr persönliches Risiko kennenzulernen. Besucherinnen und Besucher können auf über 300 Quadratmeter Ausstellungsfläche mehrfach profitieren, wenn sie den Wissens-Parcours absolvieren und die Vorträge besuchen.

Das sind die wichtigsten Stationen:

- Persönlicher Risikotest, im Risikofall mit persönlichem Gespräch mit einem Facharzt
- Persönliche Kalziumbilanz, die das eigene Ernährungs- und Trinkverhalten aufzeigt
- Ernährungsberatung
- Sturzprophylaxe, Osteo-Gym
- Balancetest
- Vorträge von Fachärzten, Ernährungsberatern und Bewegungsexperten
- Gespräche und Begegnungen mit Betroffenen
- Angebote Pro Senectute Kanton Luzern
- Informationen Zeitlupe mit Gratissonderheft Osteoporose
- Informationen OsteoSwiss
- Langzeitstudie OsteoSwiss
- Wettbewerb
- Kostenlose Verpflegung an einem schmackhaften Kalziumbuffet

LUGA

Öffnungszeiten/Preise:
Die Zentralschweizer Erlebnismesse Luga auf der Luzerner Allmend ist vom 25. April bis zum 4. Mai geöffnet.
Sonderschau zu Osteoporose in Halle 3.
Öffnungszeiten: 10 bis 19 Uhr, am 4. Mai bis 18 Uhr.
Eintrittspreise: Erwachsene CHF 14.–, mit AHV-Ausweis oder SBB-GA CHF 10.–.
RailAway bietet ein Luga-Kombi Bahn/Bus/Eintritt an.



Bilder: Heiner H. Schmitt/Bildlupe

Sämtliche Angebote sind für die Besucherinnen und Besucher kostenlos. Das grosse Angebot ist nur möglich dank dem Engagement von OsteoSwiss und Pro Senectute Kanton Luzern, die vom Osteoporose-Rat Schweiz und dem Medienpartner Zeitlupe unterstützt werden. Profitieren Sie als Luga-Gäste von dieser einmaligen Informationsmöglichkeit, und gehen Sie knochenstark in die Zukunft!

Mehr Informationen zum Thema Osteoporose finden Sie im Internet unter der Adresse www.osteoswiss.ch

Das Kalziumbuffet erlaubt gesunden Genuss, und am PC werden die persönlichen Tests durchgeführt.

Die Sonderausstellung wird ermöglicht dank:

OsteoSwiss Arbeitsgemeinschaft Osteoporose Schweiz Groupe d'action ostéoporose Suisse Gruppo di lavoro osteoporosi Svizzera

Osteoporose - Rat Schweiz
Conseil d'Ostéoporose Suisse

PRO SENECTUTE KANTON LUZERN

ZEITLUPE

Inserat

Leiden Sie an Haarausfall?

Wir suchen zwecks Studie zum Nachweis der Wirksamkeit eines bei Frauen unter 60 Jahren bereits bewährten Haaraufbaupräparates jetzt

Frauen von 60 Jahren und älter,

welche von Haarausfall betroffen sind.
Die Teilnahme an der Studie und das Studienpräparat sind kostenlos.

Bei Interesse melden Sie sich bitte während folgenden Servicezeiten bei untenstehender Telefonnummer.

Servicezeiten:
Montag bis Freitag: 7:00 – 22:00 Uhr
Samstag und Sonntag: 8:00 – 16:00 Uhr

Telefonnummer: 0800 880 800