

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 83 (2005)
Heft: 5

Artikel: So bleiben Sie bis auf die Knochen gesund
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-724294>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 17.03.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

So bleiben Sie bis auf die Knochen gesund

Osteoporose ist die häufigste Knochenerkrankung im höheren Lebensalter. Eine Sonderschau an der Zentralschweizer Erlebnismesse Luga bringt Information und damit vielleicht auch Hilfe.

Von Osteoporose spricht man, wenn der Abbau der Knochen überdurchschnittlich schnell voranschreitet. Denn mit zunehmendem Alter wird mehr Knochen abgebaut als neue Knochensubstanz gebildet. Wird Osteoporose diagnostiziert, bedeutet das für die meisten Patienten und Patientinnen ein Leben mit Schmerzen und eingeschränkter Lebensqualität. Wird die Krankheit nicht oder ungenügend behandelt, können gravierende gesundheitliche Probleme auftreten. Schenkelhalsbrüche sind die häufigste und schwierigste Folge. Sie führen zur Hospitalisierung und oft zu bleibenden Komplikationen. Viele Betroffene verlieren dadurch ihre Selbstständigkeit und ihre Mobilität.

Osteoporose ist die Verursacherin Nummer 1 von Spitaltagen bei Frauen, gleichzeitig auch Verursacherin Nummer 1 bei den Spitalpflegekosten. Osteoporosefälle verursachen jährlich reine Operationskosten in Spitälern in der Höhe von 300 Millionen Franken. Die Kosten für die gesamte Behandlung belaufen sich auf jährlich rund 1,3 Milliarden Franken – und sie werden steigen, weil die Bevölkerung immer älter wird und länger lebt.

«Starke Knochen – nicht einfach Schicksal»: Unter diesem Motto sollen die Luga-Besuchenden für das Thema sensibilisiert, für die Eigenverantwortung motiviert und zur Früherkennung ermuntert werden. Wer frühzeitig sein Osteoporose-Risiko abklären lässt, kann viel für seine gesunden Knochen tun. Einen Schritt dazu können Sie an der Luga tun. In der grossen Sonderschau der Patientinnen- und Patienten-Organisation «donna mobile» erhalten Sie Informationen und Beratung zum Nulltarif. Dank der Zusammenarbeit mit andern Organisationen und Firmen – unter anderem auch Pro Senectute und Zeitlupe – wird ein attraktives Programm geboten.



BILD: DOMINIC OTT

Lustvolle Prophylaxe: Die Milch hilft dank ihres Kalziums gegen Osteoporose.

Risikopatienten erhalten direkt umsetzbare Hilfestellungen, indem sie – falls nötig – an einen spezialisierten Facharzt weitergeleitet werden.

Die Stationen der Sonderschau:

- ▶ Befragung zum Thema Osteoporose: Risikotest mit individueller Abklärung.
- ▶ Kalzium-Bilanz: Leide ich an Kalziummangel? Wie kann ich Lücken füllen?
- ▶ Ultraschallmessung: Wenn die Risikobefragung eine grosse Gefährdung auf-

zeigt, wird an der Messe bei Personen über sechzig Jahren eine Ultraschallmessung an der Ferse vorgenommen.

- ▶ Sturzprophylaxe: Originelle Karikaturen zeigen häufige Sturzgefahren.
- ▶ Ein Informationsparcours zeigt Kindern und Jugendlichen Wichtiges über die Knochen, unser Skelett und die Wichtigkeit von Bewegung und Ernährung.

Besuchen Sie uns an der Luga und geniessen Sie eine abwechslungsreiche Messe mit viel Info und Unterhaltung. ■

SO FINDEN SIE IHRE «GESUNDEN KNOCHEN» AN DER LUGA

Ort: Messengelände Allmend Luzern.

Öffnungszeiten: 29.4. bis 8.5. 2005, jeweils 10–19 Uhr (8. Mai bis 18 Uhr).

Eintritt: Erwachsene CHF 12.– (GA-Besitzer bezahlen nur CHF 8.–).

Anfahrt: Bus/Sonderbus ab HB Luzern

Sonderschau: «Osteoporose geht alle an»: Halle 9, Stand 927.

Besucherinnen und Besucher erfahren viel über die Knochengesundheit, über-

prüfen ihr eigenes Verhalten, ziehen eine Kalziumbilanz oder klären bei kritischen Werten ihr Osteoporose-Risiko ab. Ein Sturzparcours offenbart die Fallen im Alltag. Die Patientenorganisation «donna mobile» informiert über Selbstverantwortung und Selbsthilfegruppen. Kinder und Enkel können unterdessen in einem Geschicklichkeitsparcours ihr eigenes Knochenwissen testen.