

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 85 (2007)
Heft: 11

Artikel: Knochenstarke Tage in Bern
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-725958>

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: 16.03.2025

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

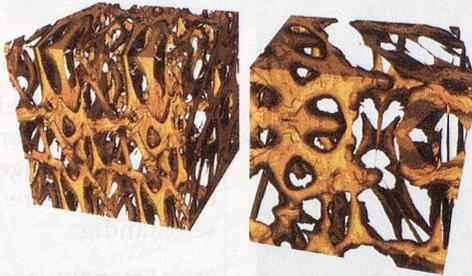
Knochenstarke Tage in Bern

In der Schweiz sind rund 600 000 Menschen von der Krankheit der brüchigen Knochen betroffen. Im Kanton Bern können Sie sich kostenlos über Ihr persönliches Osteoporose-Risiko informieren.

Noch immer weiss ein Grossteil der Menschen in der Schweiz nicht, was Osteoporose überhaupt ist. Und viele haben auch noch nie davon gehört, was man präventiv gegen die Krankheit der brüchigen Knochen tun beziehungsweise wie sie therapiert werden kann. Da diese Skeletterkrankung nicht wehtut, werden die meisten erst dann mit der Krankheit konfrontiert, wenn sie einen Osteoporose-bedingten Knochenbruch erlitten haben.

Jede zweite Frau und jeder fünfte Mann beklagen im Verlauf ihrer zweiten Lebenshälfte einen Knochenbruch, der auf Osteoporose zurückzuführen ist. Das muss nicht sein! Denn dieser Skeletterkrankung, die im Volksmund oft auch Knochenschwund genannt wird, lässt sich vorbeugen, und jede und jeder kann selber aktiv dazu beitragen, die Knochengesundheit zu erhalten oder zu verbessern. Dazu gehören unter anderem regelmässige Bewegung, eine genügende Eiweisszufuhr sowie eine ausreichende Kalzium- sowie Vitamin-D-Versorgung.

An der Osteoporose-Woche, die Pro Senectute Kanton Bern mit Unterstützung von Pro Senectute Schweiz, OsteoSwiss, dem Osteoporose-Rat, der Zeitschrift Zeitlupe und weiteren Partnern vom 12. bis zum 16. November durchführt, erfahren Sie alles Wissenswerte über diese Erkrankung. Ziel dieser ganzheitlichen Ver-



Starke Bruchgefahr: Darstellung eines gesunden Knochens (Bild links) und der Schäden durch Osteoporose (rechts).

anstaltungen ist es, die schleichende Erkrankung einer breiten Öffentlichkeit bekannt zu machen und aufzuzeigen, dass Osteoporose kein Schicksal ist, mit dem man sich einfach abfinden muss.

An den fünf Osteoporose-Tagen im Kanton Bern haben Sie einen ganzen Tag lang die Möglichkeit, einen Rundgang zu absolvieren, in dem Sie umfassend und gratis alles Wissenswerte über diese Knochenkrankheit in Erfahrung bringen können. Der Parcours umfasst unter anderem folgende Stationen:

Osteoporose-Risikoabklärung:

Mit einer persönlichen Kalziumbilanz plus Risikotest.

Arztgespräch:

Bei Osteoporose-Risiko gibt es eine kostenlose Kurzberatung durch einen Fach-

arzt der Poliklinik für Osteoporose unter der Leitung von Prof. Dr. med. Kurt Lipuner (Inselspital Bern).

Vorträge:

- Informationen zu Osteoporose von einem Facharzt des Inselspitals Bern.
- Begegnung mit Betroffenen und Vorstellung der Patientenorganisation OsteoSwiss (vormals donna mobile).
- Informationen zu Bewegung als Prävention und Therapie bei Osteoporose.
- Informationen zu Bedeutung und Einfluss der Ernährung in der Vorbeugung und im Umgang mit der Krankheit.

Kalzium-Buffer:

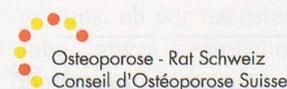
Den ganzen Tag über können Sie sich an einem speziell zusammengestellten feinen Kalzium-Buffer verköstigen.

Informationsrundgang mit:

- Audiovisuelle Informationen zur Knochenkrankheit Osteoporose.
- Infostände zu Ernährung, Bewegung und der Patientenorganisation.
- Osteo-Gymnastik-Schnupperangebote von Pro Senectute Region Bern.
- Infostände von Pro Senectute sowie der Zeitlupe, dem Magazin für Menschen mit Lebenserfahrung.

Die Osteoporose-Abklärung, die Vorträge, die Gymnastik und die Informationen sind kostenlos. Pro Senectute Kanton Bern freut sich, wenn Sie an einem dieser speziellen Informationstage teilnehmen und vom breiten Angebot profitieren. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Detaillierte Informationen rund zwei Wochen vor der Veranstaltung in der Tagespresse, Ihrer Regionalzeitung sowie bei Pro Senectute Region Bern, Telefon 031 359 03 03, Internet www.pro-senectute-regionbern.ch, Teletext auf SF1 ab Seite 570.



WAS, WANN, WO?

Für alle Interessierten im mittleren Lebensalter und in der zweiten Lebenshälfte.

Bern: Montag, 12. November 2007, 9 bis 19 Uhr, Inselspital Bern, Auditorium Ettore Rossi

Schwarzenburg: Dienstag, 13. November 2007, 9 bis 19 Uhr, Mehrzweckanlage Pöschchen, Schwarzenburg

Gümligen: Mittwoch, 14. November 2007, 9 bis 19 Uhr, Bärtschihus, Dorfstrasse 14, Gümligen

Laupen: Donnerstag, 15. November 2007, 9 bis 19 Uhr, Ökumenisches Zentrum, Noflenweg 6, Laupen

Belp: Freitag, 16. November 2007, 9 bis 17.30 Uhr, Restaurant Kreuz, Konferenzzentrum, Dorfstrasse 30, Belp