
*Pressemitteilung – Selbsthilfegruppen im Amtsblatt
10/2022*



Selbsthilfekontaktstelle
Saale-Holzland-Kreis

**20. Oktober ist
Welt-Osteoporose-Tag**

Selbsthilfegruppe Osteoporose

Osteoporose eine „Volkskrankheit“ und ein Problem der Ü60 Generation?

„Nein“, sagen die Mitglieder und Mitgliederinnen der Selbsthilfegruppe, „es kann sich auch schleichend schon ab Mitte 30 einstellen. Männer betrifft es etwa 10 Jahre später als Frauen. Diese Krankheit hat nicht nur Einfluss auf die Knochenstruktur; sie verändert auch das persönliche Wohlbefinden“.

„Darum ist es wichtig, sich untereinander auszutauschen, Rat bei Ärzten zu suchen, mit sportlicher Betätigung in der Gruppe die Muskulatur zu stärken und durch calciumreiche Ernährung den Knochenabbau aufzuhalten.“

Wir, die Selbsthilfegruppe für Osteoporose Eisenberg, mit weiteren Standorten in Hermsdorf und Bad Klosterlausnitz treffen uns regelmäßig zu Bewegung und Gesprächen“, so die Mitglieder und Mitgliederinnen der Selbsthilfegruppe.

Bewegung in der Gemeinschaft macht Spaß und fördert das Wohlbefinden. Es werden aktive Mitstreiter in Selbsthilfegruppe für Osteoporose gesucht.

**OSTEOPOROSE
SELBSTHILFE**

sprechen Sie uns an

Kontakt:

Gruppenleiterin

Monika Opitz

Tel. 036601 40240

OSTEOPOROSE: WENN KNOCHEN PORÖS UND INSTABIL WERDEN

Osteoporose ist eine chronische Erkrankung der Knochen, bei der das Verhältnis von Knochenaufbau und -abbau gestört ist. Die Knochenmasse nimmt ab. Wie auch in der Definition für Osteoporose nach der Leitlinie des Dachverbandes Osteologie e.V. (DVO) zu lesen ist, ist bei Osteoporose das komplette Skelettsystem erkrankt – nicht nur ein einzelner Knochen. Hervorgerufen wird Osteoporose durch eine Abnahme der Knochenmasse und damit einhergehend einer Verschlechterung des Knochengewebes.

Weitere Informationen sind auf der Website des Bundesselbsthilfeverbandes für Osteoporose e.V. unter <https://www.osteoporose-deutschland.de> zu finden.

OSTEOPOROSE ZAHLEN UND FAKTEN

Aktuell haben in Deutschland schätzungsweise

5,2 Millionen Frauen und

1,1 Millionen Männer ab 50 Jahren eine Osteoporose.

Jedes Jahr erkranken 885.000 Menschen in Deutschland neu an Osteoporose.

Weitere Kontaktmöglichkeiten:

Selbsthilfekontaktstelle Saale-Holzland-Kreis

Telefon: 036691 70810

E-Mail: selbsthilfekontaktstelle@lrashk.thueringen.de



**Selbsthilfekontaktstelle
Saale-Holzland-Kreis**