Buch und Webseite

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **85 (2007)**

Heft -: **Osteoporose : Knochenstark älter werden**

PDF erstellt am: **02.06.2024**

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

Nicht einfach ein Schicksal

Osteoporose ist eine der grossen medizinischen und ökonomischen Herausforderungen unserer Zeit. Sie zählt zu den zehn häufigsten nicht infektiösen Krankheiten weltweit und wird von der Weltgesundheitsorganisation WHO denn auch als «die schleichende Epidemie des 21. Jahrhunderts» bezeichnet.

Das Buch «Osteoporose – die unterschätzte Krankheit» soll für das Thema sensibilisieren und zur Selbstverantwortung anleiten. Es bietet alle wichtigen Informationen zur Entstehung und zu den Folgen der Krankheit der brüchigen Knochen. Der 112-seitige Band zeigt zudem, wie die Krankheit diagnostiziert wird, welche Wirkstoffe und Behandlungsmöglichkeiten es heute gibt und wo man Selbsthilfegruppen findet. Auch Betroffene kommen darin zu Wort und berichten, wie sich die Skeletterkrankung bei ihnen bemerkbar gemacht hat und wie sie im Alltag damit umgehen.

Ein Schwerpunkt des Buches, das von Pro Senectute im Klett-Verlag herausgegeben wurde, liegt ausserdem auf der Vorbeugung. Denn Osteoporose ist kein Schicksal, mit dem man sich einfach abfinden muss. In den Kapiteln, die der Prävention gewidmet sind, geht es denn auch in erster Linie darum, schmerzhafte und behindernde Knochenbrüche zu vermeiden. Dazu ist es nötig, sich regelmässig körperlich fit zu halten, sich ausgewogen und eiweissreich zu ernähren sowie auf eine ausreichende Kalzium- und Vitamin-D-Zufuhr zu achten.

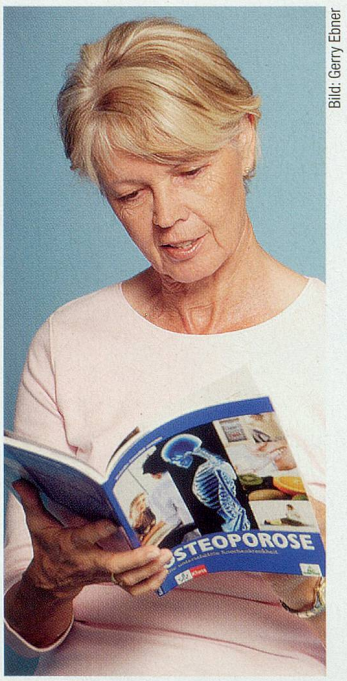


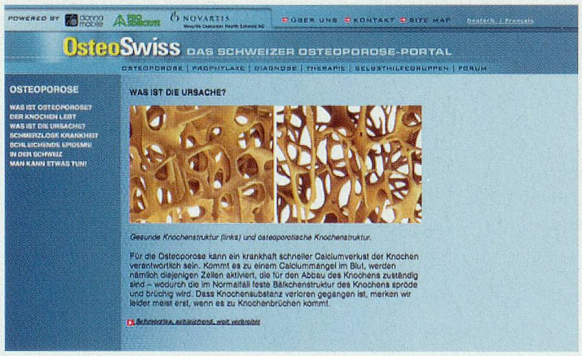
Bild: Gerry Ebner

Der optisch ansprechende und leicht verständliche Band ist angereichert mit vielen Tipps und Adressen, mit Gymnastik- und Gleichgewichtsübungen sowie übersichtlichen Tabellen. Der medizinische Hauptteil wurde von Dr. med. Katharina Grimm, mit fachlicher Unterstützung von Prof. Dr. med. Kurt Lippuner, Leiter der Poliklinik für Osteoporose der Medizinischen Fakultät und des Inselspitals der Universität Bern, verfasst.

Das Buch kostet CHF 26.– (plus Porto/Verpackung) und kann bestellt werden bei:
Zeitlupe, Postfach 2199, 8027 Zürich
oder unter der Gratisnummer 0800 00 1291.

Aktuelles auf dem Bildschirm

Mit umfassenden Informationen wartet auch das Internetportal www.osteoswiss.ch auf. Es bietet laufend Aktualitäten zum Thema und Frageforen. Ausserdem wartet es mit unzähligen Ratschlägen auf.



www.osteoswiss.ch

Auf dem von Pro Senectute, OsteoSwiss und Novartis Consumer Health entwickelten Internetportal finden Interessierte ganzheitliche Informationen rund um Osteoporose: Aktualitäten und Hintergrundartikel, alles Wichtige zu Ernährung und Bewegung, Neues über Therapien und Forschung – alles in deutscher und französischer Sprache. Wertvoll und überaus praktisch sind auch die Anleitungen für Gymnastikübungen, die einfach auszuführen und leicht in den Alltag integrierbar sind.

Auch wer eine Anlaufstelle oder eine angegliederte Organisation sucht, wird auf www.osteoswiss.ch fündig. Zudem werden auf dem Portal die häufigsten und interessantesten Fragen und Antworten der OsteoSwiss-Helpline publiziert. Täglich hilft diese Internetsite über hundert qualifizierten Besucherinnen und Besuchern (das sind wirkliche Surfer, keine Suchmaschinen) aus der Schweiz, aber auch aus Deutschland und Österreich, ihr Wissen über die Krankheit der brüchigen Knochen zu erweitern oder zu vertiefen. Die durchschnittliche Verweildauer auf dem Portal beträgt beachtliche 18 Minuten.

Für 2008 ist ein wesentlicher Ausbau der Dienstleistungen im Internet vorgesehen, so soll zum Beispiel das Forum erneuert werden.