

# Vorwort von Prof. Dr. Michael Ausserwinkler



Eine von vier Frauen und einer von siebzehn Männern über fünfzig Jahre ist von Osteoporose betroffen. Die Häufigkeit von osteoporosebedingten Knochenbrüchen wird im Zeitraum von 2017 bis 2030 um rund 25 Prozent steigen.

Die Situation hat sich in den letzten Jahren auch durch einen zunehmend ungesunden Lebensstil verschlechtert. Zigaretten, Alkohol und Crash-Diäten führen genauso zu einer rascheren Abnahme der Knochendichte wie körperliche Inaktivität.

Ist einmal ein Knochenbruch durch Osteoporose eingetreten, verschlechtert sich die Lebenssituation der Betroffenen dramatisch. Ich erlebe in meiner täglichen Praxis das Schicksal von Patientinnen und Patienten vor und nach einem Knochenbruch. Ein derartiger Knochenbruch führt zu einer raschen Voralterung und frühen Invalidisierung. Immer ist zum Zeitpunkt des Knochenbruchs die Muskelkraft herabgesetzt, weil zu wenig für einen Muskelaufbau getan wurde.

Hannelore Kimeswenger, M. Ed., hat in den letzten Jahren viele Initiativen ergriffen, um Menschen vor Osteoporose und osteoporotischen Knochenbrüchen zu schützen. Der vorliegende Ratgeber schöpft aus dem Wissen und ihrer großen Erfahrung auf dem Gebiet der Osteoporose-Prävention. Es ist ihr zu allen Initiativen und zur Verfassung dieses Ratgebers zu gratulieren.

*Prof. Dr. Michael Ausserwinkler, geboren 1957, ist Mediziner und ehemaliger Gesundheitsminister der Republik Österreich. Ausserwinkler ist Facharzt für Innere Medizin, spezialisiert auf Rheumaerkrankungen. Der Mediziner hat selbst Publikationen über Osteoporose veröffentlicht.*

# Liebe Leserin, lieber Leser,

ich freue mich, dass Sie die Initiative ergreifen wollen und etwas für Ihre Knochengesundheit tun möchten. Dies haben Sie mit dem Kauf dieses Buches bewiesen. Eigenverantwortlichkeit ist das neue Schlagwort in Zeiten, in denen die Kosten im Gesundheitssystem explodieren. Kein Arzt, keine Ärztin und auch kein Therapiepersonal kann Ihnen dies abnehmen. Alle Experten und Expertinnen sind sich darüber einig, dass die meisten Knochenbrüche, welche aufgrund einer Osteoporose-Erkrankung geschehen, verhindert werden könnten. Sie halten nun Ihren persönlichen Osteoporose-Coach in den Händen. Lassen Sie diesen zu Ihrem täglichen Begleiter werden.

Seit vielen Jahren bin ich in der Osteoporosegymnastik und -vorsorge tätig. Viele Teilnehmende sprechen mich nach meinen Vorträgen und Workshops darauf an, ob es eine schriftliche Form der Inhalte zum Nachlesen und zum Nachmachen gebe; diesem Wunsch komme ich jetzt in Form dieses Ratgebers nach. Dieses Büchlein beinhaltet empfohlene körperliche Aktivität im Sinne von spezieller Osteoporosegymnastik. Die Übungen sind so gewählt, dass auch bereits an Osteoporose erkrankte Personen das Power for your bones-Workout zum Aufbau der Knochendichte durchführen können. Der kleine Osteoporose-Coach gibt aber auch viele Extratipps zu Ernährung, Vitaminen, Mineralstoffen und Hormonen, welche in jahrelanger Recherche entdeckt und ausprobiert wurden.

Üben Sie, so oft es Ihnen möglich ist, befolgen Sie die Extratipps und Sie werden schon bald Ihre persönlichen Erfolge verbuchen können. Der kleine Osteoporose-Coach ist sowohl in der Therapie als auch in der Vorbeugung anzuwenden. Wenn Sie vorbeugend tätig sein möchten, spricht nichts dagegen, dass Sie gleich loslegen. Sind Sie bereits in Behandlung, lassen Sie bitte, bevor Sie Ihr Training beginnen, von ärztlicher Seite abklären, ob die gezeigten Übungen für Ihr persönliches Krankheitsgeschehen geeignet sind. Bitte befolgen Sie unbedingt den Rat Ihres Arztes, Ihrer Ärztin, der kleine Osteoporose-Coach kann weder dessen/deren Expertise noch Ihre verordneten Medikamente ersetzen! Es handelt sich hier nicht um ein medizinisches Lehrbuch; zum besseren Verständnis wurden so wenig Fremdwörter wie möglich verwendet. Das Thema ist sehr umfangreich, daher wird kein Anspruch auf Vollständigkeit gestellt.

Ich wünsche Ihnen gutes Gelingen! Denken Sie bitte immer daran: Wenn eine Übung nicht gleich klappen sollte, gehen Sie zu einer einfacheren über und probieren Sie an einem anderen, vielleicht besseren Tag, wieder die schwierigere Übung. Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen, aber es ist nie zu spät, mit dem Training für Ihre Knochengesundheit zu beginnen. Selbst im höheren Alter ist es mit regelmäßigem Training noch möglich, eine gewisse Fitness wiederzuerlangen, um einerseits den Krankheitsverlauf zu verzögern und andererseits Stürzen und ihren zu Recht gefürchteten Folgen vorzubeugen.

Und nun geht's los! Viel Spaß beim Trainieren und Lesen dieses Buches wünscht Ihnen sehr herzlich

Ihre Hannelore Kimeswenger