

rigen stürzen einmal jährlich und 90% der Schenkelhalsfrakturen sind sturzbedingt. Die Zufuhr von Kalzium und Vitamin D erfolgt meist nicht in ausreichendem Maße durch die Ernährung. In Österreich ist sowohl die tägliche Aufnahme von Kalzium als auch Vitamin D deutlich unter den entsprechenden Empfehlungen.

Die vom Bundesministerium für Gesundheit und Frauen ins Leben gerufene Gesundheitsförderungskampagnen mit dem Markenzeichen „iSch“ (www.isch.at), welche auf fünf Säulen beruht: Gesunde Ernährung, regelmäßige Bewegung, Stressabbau und seelische Balance, Unfall- und Suchtprophylaxe sowie die klassischen medizinischen Vorsorgeuntersuchungen werden öffentlichkeitswirksam der Bevölkerung nahe gebracht, um eine Verhaltensänderung zu erreichen und den Gesundheitszustand langfristig zu verbessern. Dabei wird auf die präventive Wirkung bei der Osteoporose so früh wie möglich hingewiesen.

OA: Wo können Selbsthilfegruppen bundesweit Unterstützung finden?

Rauch-Kallat: Der Fonds Gesundes Österreich und die Arge Selbsthilfe Österreich bieten für Selbsthilfegruppen bundesweit Unterstützung. Auf der Homepage www.selbsthilfe-oesterreich.at sind detaillierte Informationen zu finden.

OA: Frau Bundesministerin, wir danken für das Interview.

OsteoCalVit®

Mineralstoff- & Vitaminpräparat

Vital mit starken Knochen!

Exklusiv in Apotheken



€ 9,80 (inkl. gesetzl. MwSt.)

www.osteocalvit.at

- Laktose- und Glutenfrei
- Kein Süßstoff
- Geschmacksneutrale Schmelztablette

SINAPHARM
Pharmazeutisches Unternehmen

Die Calcium + Vitamin D3 Tablette
EINFACH ZUM SCHLUCKEN!

Die Feldenkrais®- Methode

Der sanfte Weg für
Körper und Geist

- bei Stress und Verspannungen
- bei Schmerz und Bewegungseinschränkungen

Ge bessert werden Beweglichkeit, Koordination und Haltung. Gesteigert werden Leistungsfähigkeit und Kreativität. Bewegungen werden mit Leichtigkeit ausgeführt.

Die Feldenkrais-Methode geht davon aus, dass der Mensch über das Bewusstsein von Bewegung die Qualität seines Lebens verändern kann. In einer kleinen Gruppe lernen wir unser Bewegungsverhalten zu hinterfragen und Bewegungsmuster wahrzunehmen. Durch müheloses Bewegen entwickeln wir die Fähigkeit des Spürens, das kinästhetische Bewusstsein. Das Ergebnis ist eine individuell bessere Körperhaltung und die damit verbundene Veränderung der „inneren“ Haltung.

TERMINE

WÖCHENTLICHE GRUPPE

Feldenkrais® – Bewusstheit durch Bewegung
Ab 9. Jänner 2006 jeden Montag
16.00 – 17.30 Uhr
Ort: Wien 1130, Lainzstraße 25

WOCHENENDSEMINAR

Feldenkrais® – Bewusstheit durch Bewegung
20. bis 21. Jänner 2006
Freitag: 17.00 – 20.30 Uhr
Samstag: 13.00 – 19.00 Uhr
Ort: Bildungszentrum Floridsdorf, 1210 Wien, Plus Pansch-Platz 2

WOCHENENDSEMINAR

Feldenkrais® – Bewusstheit durch Bewegung
18. bis 19. Februar 2006
Samstag: 13.00 – 20.00 Uhr
Sonntag: 10.00 – 15.00 Uhr
Ort: Don Bosco Haus, Wien 1130, St. Veitgasse 25

WOCHENENDSEMINAR

Feldenkrais® – Bewusstheit durch Bewegung
31. März bis 1. April 2006
Freitag: 18.00 – 20.00 Uhr
Samstag: 9.00 – 16.00 Uhr
Ort: SÖS-Gesundheitszentrum am St. Josef Krankenhaus, 1130 Wien, Auhofstraße 189



Leitung: Ludmilla Goulden

Anmeldung:
Montag bis Freitag von 7.30 bis 9.00 Uhr
Telefon: 01/ 879 82 93

EINFÜHRUNGSABEND

Bewegungsprogramm „Bones for Life“
Dienstag 21. Februar 2006, 18.00 – 19.30 Uhr

WÖCHENTLICHE GRUPPE

Bewegungsprogramm „Bones for Life“
Ab 2. Mai 2006 jeden Dienstag
9.00 – 9.45 Uhr
Ort: SÖS-Gesundheitszentrum am St. Josef Krankenhaus, Turnsaal 1130 Wien, Auhofstraße 189