

Heilmethoden in den Griff bekommen

Bad Tölz – Schmerzen im Gelenkbereich, Knochenbrüche und Rundrücken sind nur einige Symptome einer Knochenerkrankung, an der etwa sechs bis acht Millionen Deutsche leiden: Osteoporose. Durch die Krankheit vermindert sich nach und nach die Knochenmasse, wird porös und brüchig.

Dass nur Frauen im Rentenalter darunter leiden, ist ein weitverbreiteter Irrglaube, sagt der Heilpraktiker Horst Boss: „Männer können ebenso betroffen sein.“ Osteoporose hat viele Ursachen: „Hormonelle Störungen, ungewogene Ernährung oder Bewegungsmangel, Schilddrüsenüberfunktion oder eine Störung im Darm“, erklärt Boss. Zusätzlich können genetische Vorbelastungen und

übermäßiger Alkohol- oder Nikotinmissbrauch die Krankheit beeinflussen.

Doch Osteoporose ist gut in den Griff zu bekommen. „Man kann schon was tun, bevor die Erkrankung eintritt“, sagt Elisabeth Erlacher, Leiterin der Selbsthilfekontaktstelle Arcum. „Wichtig ist, etwas über die Erkrankung zu wissen und den Mut aufzubringen, sich selbst zu helfen.“

eve

Fachvortrag

Die Osteoporose-Selbsthilfegruppe Bad Tölz veranstaltet am Montag, 11. Juni, einen Infoabend im Landratsamt. Ab 18 Uhr referieren Heilpraktiker Horst Boss, Dr. Ehrentraud Koch sowie die Apothekerin Ulrike Mahr im Großen Sitzungssaal.