

Starke Knochen - Osteolino zeigt, wie's geht



Achtung: Du solltest dieses Büchlein nur lesen,
wenn Du keine Angst von Hexen hast.
Na, traust Du Dich?

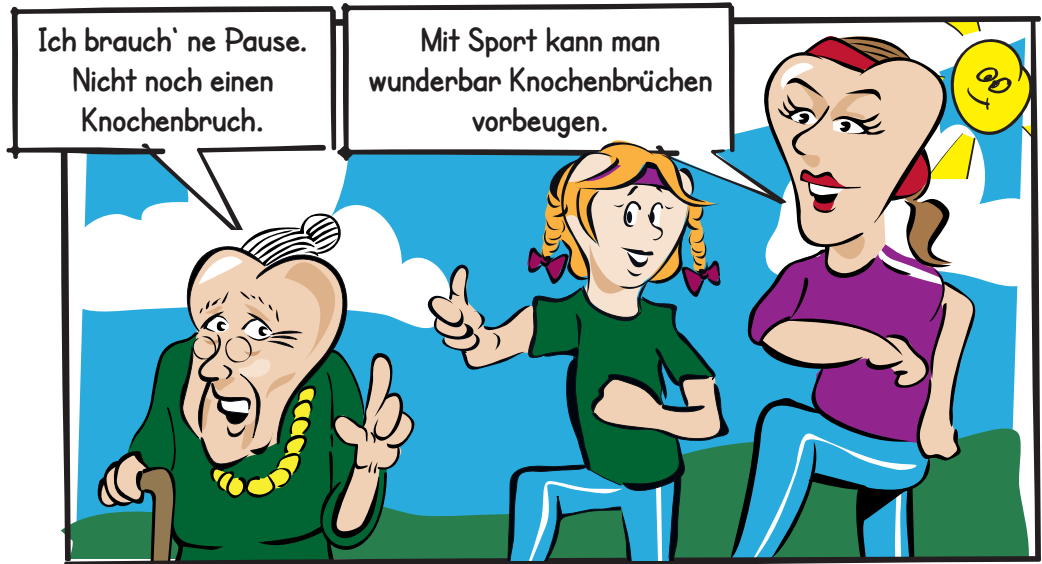
Dieses Bild darfst Du
gerne selber ausmalen.



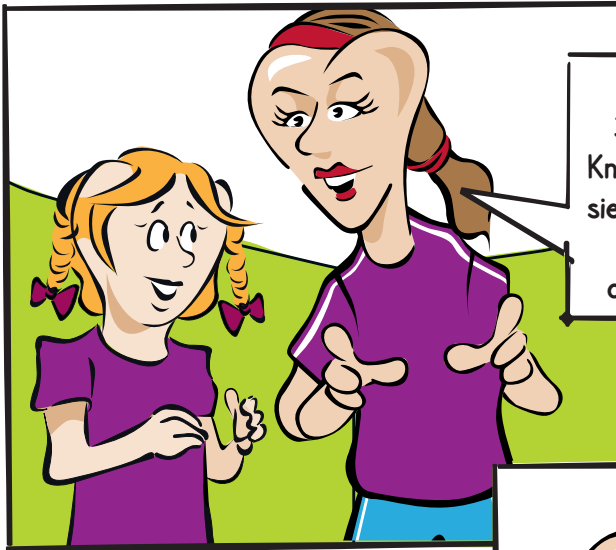
Ich heiße Osteolino und ich zeige Dir, wie Du richtig starke Knochen bekommst.
Seit ich Oma kenne, läuft sie krumm. Und je älter ich werde, desto krummer wird ihr Rücken.
Als ich noch klein war, habe ich mir keine großen Gedanken darüber gemacht. Mir ist es gar nicht
aufgefallen, weil Oma eben immer so war. Erst die anderen Kinder haben mir gesagt, dass meine
Oma so komisch läuft. Dann habe ich einmal genauer hingesehen.



Seit sich Mama die neuen Walkingstöcke gekauft hat, ist sie wie ausgewechselt. Sie ist so gut wie jeden Tag draußen. Und weil heute die Sonne so schön scheint, haben Oma und ich uns dazu entschlossen, sie zu begleiten. Mama hat offensichtlich großen Spaß dabei. Ganz anders sieht es jedoch bei Oma aus: Weil sie so gebückt läuft, kommt sie kaum hinterher.



Außerdem hat Oma ständig Angst hinzufallen und sich wie im letzten Jahr wieder etwas zu brechen. Damals hatten ihr die Ärzte geraten, sich so viel wie möglich zu bewegen, am besten in der Sonne. Doch davon wollte Oma nichts wissen: „Ihr mit Euren neumodischen Sachen“, hat sie immer gesagt.



Bis ungefähr zum 30. Lebensjahr baut sich die Knochenmasse auf. Danach nimmt sie wieder ab. Je früher man sich viel bewegt und gesund isst, desto besser für die Knochen.

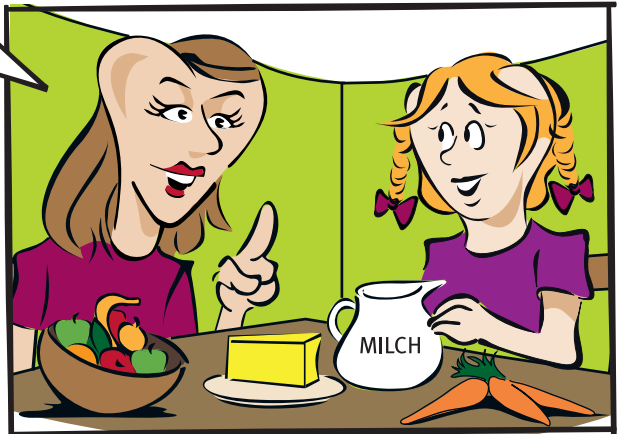


Gesunde Ernährung - was soll das sein? Meine Sonntagsbraten, die Klöße und die Soßen haben Euch doch immer gut geschmeckt!



Gesund kochen - das tue ich für uns alle.

Mama sieht die Sache völlig anders. Für sie sind Sport und gesunde Ernährung selbstverständlich. Und seit Oma im Krankenhaus war, achtet sie noch mehr darauf als früher.



Mich hat das alles ziemlich verwirrt. So sehr, dass ich sogar davon geträumt habe und zwar von einer Hexe mit Namen Kunigunde. Mit ihren 378 Jahren, fünf Monaten und 22 Tagen war sie eine ziemlich alte Hexe. Sie sah aus, wie eine richtige Hexe eben so aussieht. Mit Umhang, langer Zipfelmütze, vielen Falten im Gesicht und einer dicken Warze auf der Nase.

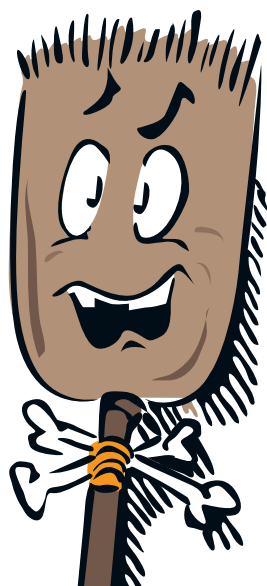


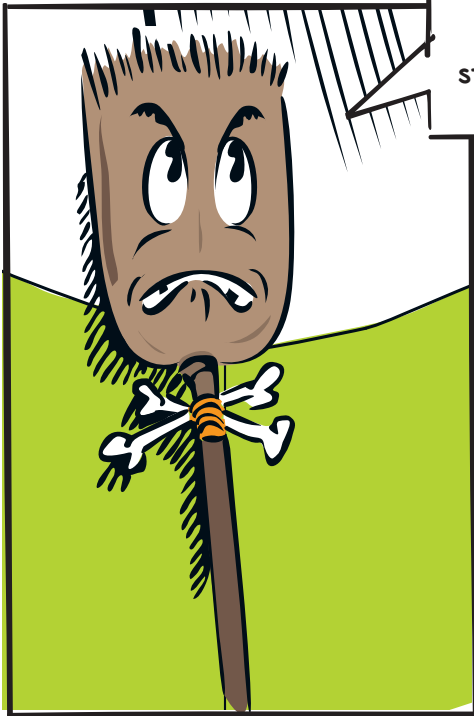
Dieses Bild darfst Du gerne selber ausmalen.



Sie lebte in einem ganz schiefen Haus mit vielen kleinen Fenstern und einem Schornstein, aus dem immer Rauch kam, weil etwas in ihrer Hexenküche brodelte.

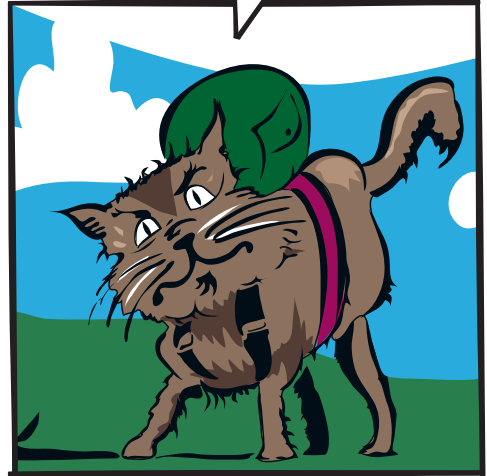
Und Kunigunde hatte einen ganz besonderen Besen, einen Hexenbesen mit Namen Wüterich. Dieser hatte auch schon ganz viele Jahre auf dem Besenbuckel. Wie viele das allerdings genau waren, wusste keiner, wahrscheinlich nicht einmal Wüterich selbst.





Mir ist so
sterbenslangweilig!

Adieu!



Doch Wüterich ist traurig und besorgt zugleich. Denn die Hexe fliegt nicht mehr mit ihm, weil ihr der Rücken so weh tut. Außerdem läuft sie ganz krumm. Jetzt steht er die meiste Zeit nur herum und kommt nicht mehr hinaus.

Sogar die Katze hat vor lauter Langeweile eines Morgens ihren Rucksack gepackt und ist zu den Nachbarn gezogen. Darüber war Kunigunde sehr traurig.



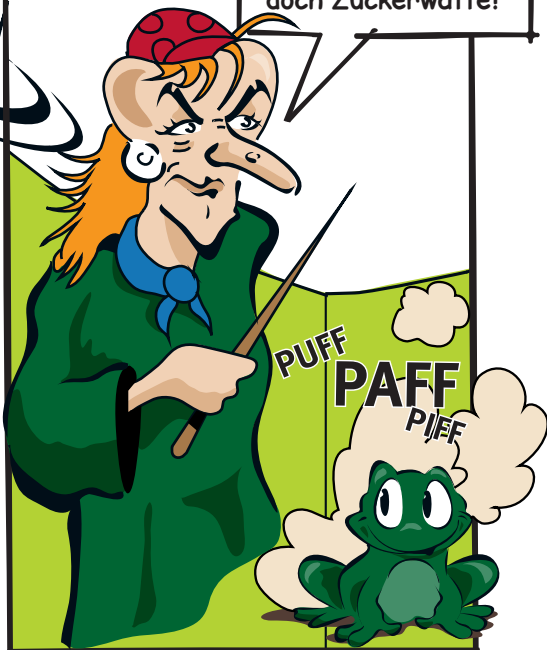
An Fliegen ist bei Kunigunde gar nicht mehr zu denken. Die Hexe hat es zwar mehrmals versucht, aber nicht einmal geschafft, auf den Besen hinaufzuklettern.

Verflixt und zugenäht.
Früher war das doch
immer so einfach.

Abra-kadabra ...



Ups. Das war wohl falsch. Ich wollte doch Zuckerwatte!



Und wenn sie den Zauberstab schwingt, krachen immer Ihre Knochen.

Und manchmal kommt es noch schlimmer: Da sie den Zauberstab nicht mehr richtig führen kann, kommt etwas anderes heraus als gewünscht. Beim letzten Mal wollte sie leckere Zuckerwatte herzaubern. Heraus kamen aber lauter Frösche, die im ganzen Haus herumhüpften.

Dieses Bild darfst Du gerne selber ausmalen.



Wie kann ich ihr bloß helfen?

Wüterich möchte der Hexe helfen, weiß aber nicht wie.





Wüterich muss zweimal lesen. Davon hat er noch nie etwas gehört.

Wüterich geht in die Bibliothek, wo viele alte Bücher liegen. Er liest und liest und liest, so lange bis ihm der Kopf raucht.



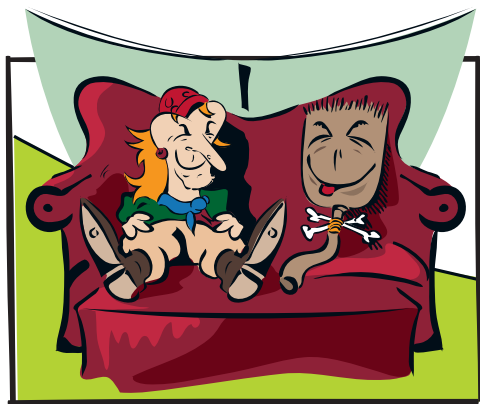
Er lernt, dass Osteoporose eine Knochen-
erkrankung ist und vor allem Frauen an dieser
Krankheit leiden. Das trifft bei der Hexe Kuni-
gunde ja schon einmal zu. Außerdem werden
bei älteren Menschen (und Hexen) die Kno-
chen immer dünner und brechen somit leichter.
Und Kunigunde zählt mit ihren 378 Jahren,
fünf Monaten und 22 Tagen schließlich zu den
älteren Semestern.



Er erinnert sich, dass Kunigunde
sich vor ein paar Monaten den
Arm gebrochen hatte.

Wüterich liest weiter. Er lernt, dass verschie-
dene Dinge die Krankheit auslösen können. Ku-
nigunde ist vorwiegend nachts geflogen, zum
Beispiel zur Walpurgisnacht. Da hat zwar der
Mond geschienen, nicht aber die Sonne. Dabei
ist die Sonne wichtig, um Vitamin D zu bilden.
Und Vitamin D ist wichtig für die Knochen.



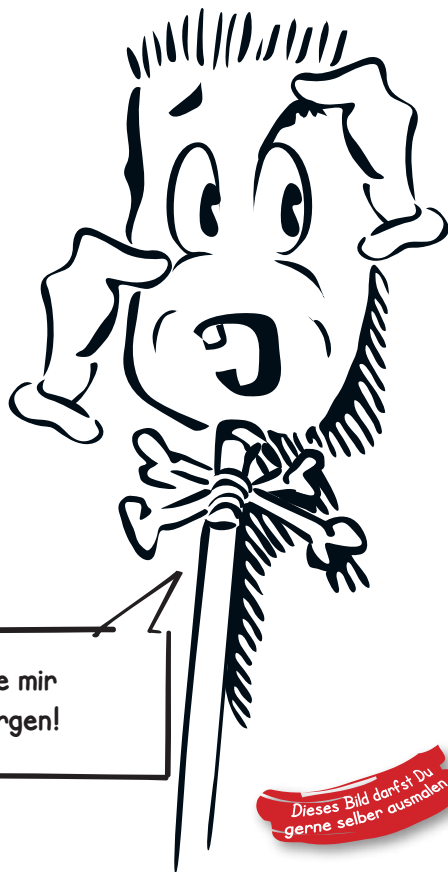


Und auch die Art der Speisen ist wichtig. Er liest, dass viel Fleisch und wenig Obst und Gemüse schlecht sind. Wüterich erinnert sich, wie sie häufig zusammen am „Drive-In“ vorbeigeflogen sind, um sich mit Hamburgern, Pommes, Cola und Eis einzudecken.

Und danach fühlten sie sich so schwer, dass sie nur noch faul auf dem Sofa herumgelegen und Filme angeschaut haben.



Und dann noch der Alkohol! Und das Rauchen! Ist beides schlecht für die Knochen. Und Künigunde hat viel geraucht und getrunken, besonders, wenn sie sich mit ihren Hexenfreundinnen getroffen hat. Das hätte sie mal lieber bleiben lassen!



Ich mache mir
solche Sorgen!

Wüterich ist bestürzt.

Dieses Bild darfst Du
gerne selber ausmalen.



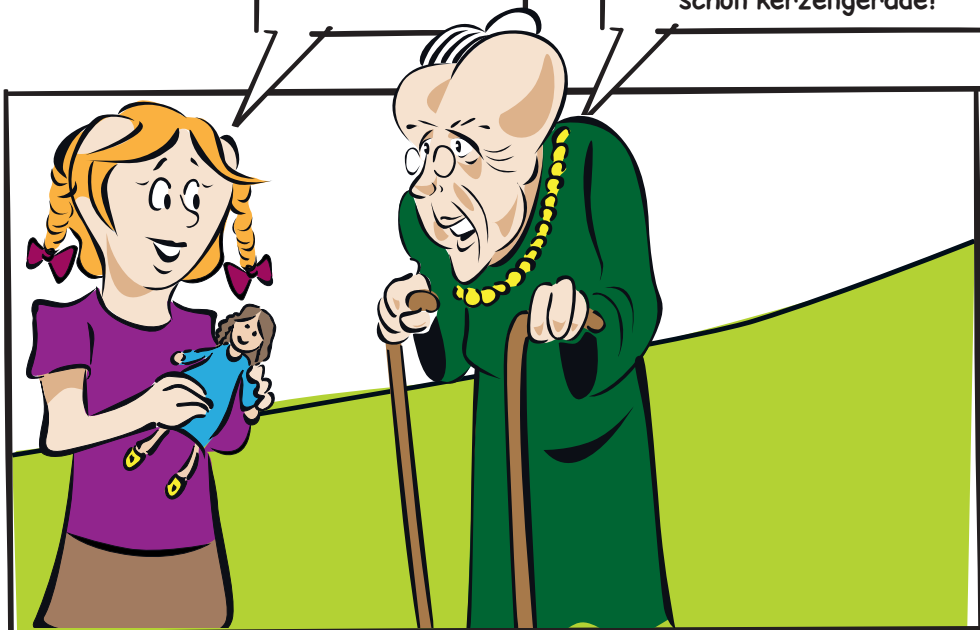
Vor lauter Schreck bin ich dann wieder aufgewacht. Auf einmal hatte ich Angst, selbst einmal einen so krummen Rücken zu bekommen wie Oma.

Ich bin so krumm.

Ich erinnere mich, wie ich Oma einmal danach gefragt hatte.

Oma, werde ich auch mal so krumm wie Du?

Das liegt in Deiner Hand! Wenn Du die folgenden Tipps befolgst, bleibst Du immer schön kerzengerade!



Jetzt war ich wieder beruhigt. Ich weiß ja jetzt, was ich tun kann, damit mein Rücken nicht so krumm wird wie bei Oma, sondern stattdessen kerzengerade bleibt. Denn ungefähr bis zum 30. Lebensjahr kann ich jede Menge tun. Was habe ich gelernt? Na, wisst Ihr's noch?

Osteolinos Tipps:

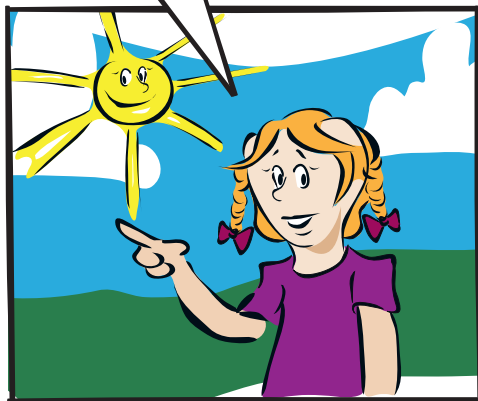
Bewegt euch viel! So wie ich.
Denn bis zum 30. Lebensjahr
baut sich die Knochenmasse auf,
danach nimmt sie wieder ab.
Welcher Sport der beste ist?
Na, der am meisten Spaß macht!



Nicht immer nur in der Wohnung
am Computer sitzen, sondern an
die frische Luft gehen! Am besten
jeden Tag. Denn nur in der Sonne
bildet sich der Knochenstärker
„Vitamin D“. Meine Knochen lieben
die Sonne - und ich erst.

Sich gesund ernähren. Das ist
nicht nur gut für die Knochen,
das schmeckt auch vorzüglich.

Dieses Bild darfst du
gerne selber ausmalen.



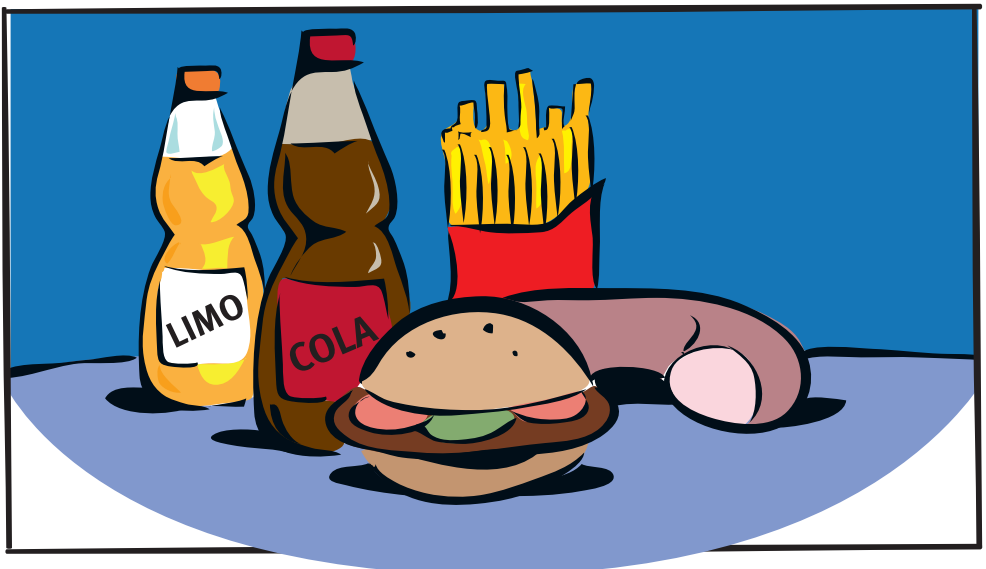
Das ist gut für die Knochen:

- Milch, Käse und Joghurt, da diese jede Menge Kalzium enthalten. Und die Knochen können von Kalzium, einem Mineralstoff, gar nicht genug bekommen.
- Obst und Gemüse. Magst Du Brokkoli? Das ist eine meiner Lieblingsgerichte - und Deiner Knochen!
- Fisch und Eier, da diese Vitamin D enthalten
- viel trinken, zum Beispiel Mineralwasser mit gaaaaanz viel Kalzium



Das ist schlecht für die Knochen:

- Cola und Limonade
- Fleisch und Wurst, zum Beispiel Hamburger



Jetzt weißt Du wahrscheinlich auch, warum ich Osteolino heiße. ‚Osteo‘ heißt nämlich ‚Knochen‘ und genau darum geht es ja in dieser Geschichte.

Falls Ihr auch eine Oma habt, die unter Osteoporose leidet, hätte ich noch zwei tolle Tipps für Euch parat: Es gibt nämlich Selbsthilfegruppen für Menschen mit Osteoporose. Dort könnte Deine Oma dann hingehen und trainieren. Sie würde dann wieder besser laufen und würde auch nicht mehr so schnell hinfallen. Gut, oder? Und wenn Deine Oma noch mehr wissen möchte, klickt sie einfach auf www.osteoporose-deutschland.de

Übrigens, auch Männer können Osteoporose bekommen. In diesem Fall könnten Deine Oma und Dein Opa gleich zusammen hingehen.

Ich wünsche Dir und Deiner ganzen Familie gesunde und vor allem starke Knochen.

Deine Osteolino.





Dieser Comic ist ein Gemeinschaftsprojekt aller Landesverbände des Bundesselbsthilfverbandes für Osteoporose e.V. (BfO)

unterstützt von:

	AOK Nordwest AOK Nordost (Berlin, Brandenburg und Mecklenburg-Vorpommern) AOK Rheinland / Hamburg AOK Hessen AOK Rheinland-Pfalz / Saarland AOK Baden-Württemberg		
			
			

Der Landesverband wird gefördert durch die gesetzlichen Krankenkassen und ihre Verbände in Bayern.

Dieses Projekt wird aus Mitteln des



Bayerisches Staatsministerium für
Arbeit und Soziales, Familie und Integration

gefördert.

© 2016 Bundesselbsthilfverband für Osteoporose e.V. (BfO)

1.1. Auflage

www.osteoporose-deutschland.de

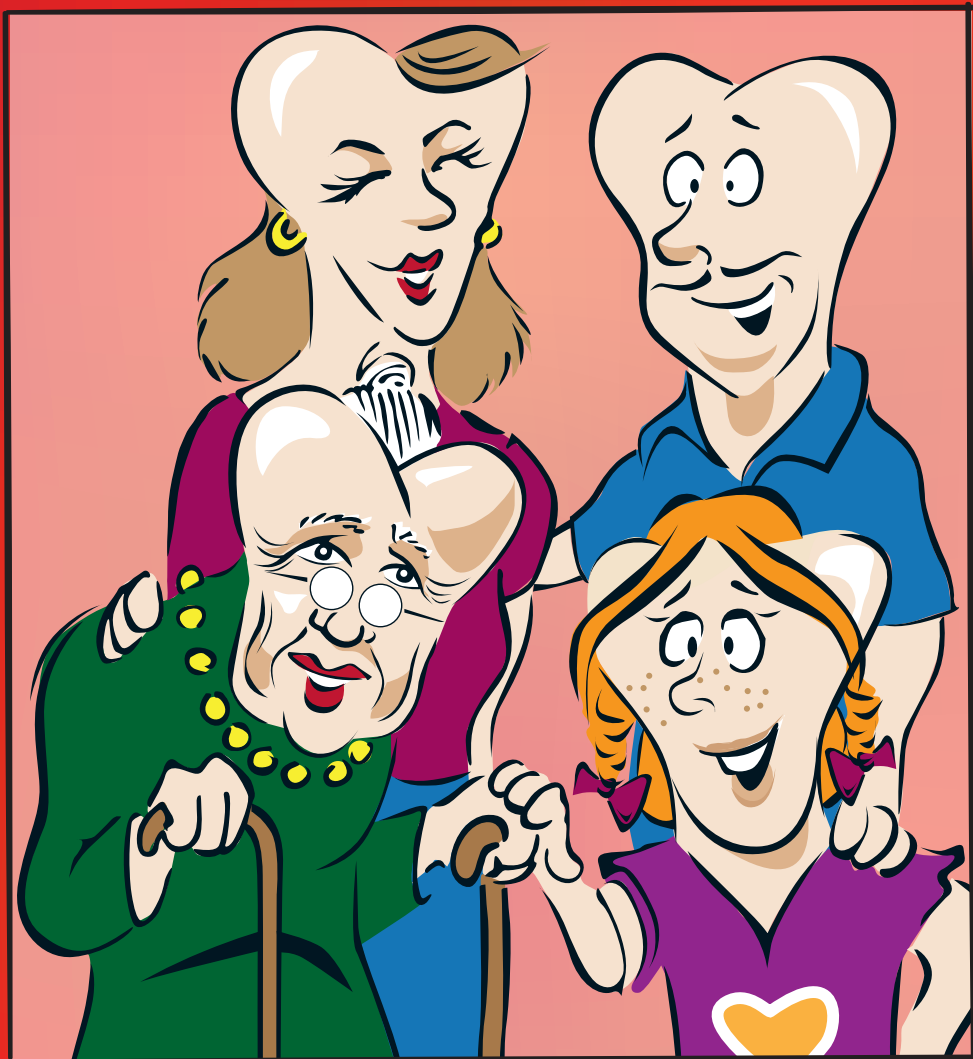
Text und Konzeption: Tanja Schmitt

Illustrationen: Christian Schuster

Grafik und Layout: Die Crossmedialisten® (www.crossmedialisten.de)

Gesamtleitung: Larisa Buga

Druck: Hinckel Druck, Wertheim



Danke, dass Du unser
Büchlein mitgenommen hast.
Deine Osteolinos.

