



## PHYSIOTHERAPIE FÜR ZU HAUSE

von Gabriele Kiesling

### Osteoporose braucht Physiotherapie

Ständig befinden sich die Knochen in unserem Körper in einem Auf- und Abbauprozess. Das eigentlich sehr lebendige Knochengewebe baut sich allerdings ab dem 30. Lebensjahr in der Regel stetig ab und nur vermindert auf. Erst wenn das Gleichgewicht des Auf- und Abbaus erheblich gestört ist sprechen wir von Osteopenie; später dann von Osteoporose.

Ein Verlust an Knochendichte kann durch eine gute Knochenmasse, zum Beispiel durch rechtzeitige, gezielte Physiotherapie oder gesunde Bewegung, kompensiert werden.

Bei einer negativen Knochenbilanz nehmen auch die Knochenbälkchen im Inneren des Knochens sukzessive ab; die gesamte Struktur des Knochens verändert sich und wird porös. Mittels einer Knochendichtemessung, der Dual-Röntgen-Absorptiometrie (DXA), wird die Dichte pro Fläche ermittelt.



Sehr wirksam ist das schwungvolle Gehen mit Gewichtmanschetten an den Beinen zur Kräftigung.

Ich empfehle Ihnen heute mein Buch zur Osteoporose: „Osteoporose. Physiotherapie für starke Knochen mit über 100 Übungen und Maßnahmen gegen Schmerzen und Bewegungsstörungen“. Erschienen im Riva-Verlag.

Die Autorin erreichen Sie unter [info@gabriele-kiesling.at](mailto:info@gabriele-kiesling.at)

# Radlwolf unterstützt „Sportsfreund“

Wolfgang Dabernig und Michi Kurz tun wieder Gutes mit den Mitteln ihres „Bewegung für den Guten Zweck“.

Diesmal greifen die beiden Paralympioniken ihrem Radsporthkollegen Sven Kristler aus

Kötschach unter die Arme. Dieser hatte sich 2021 bei einem schweren Arbeitsunfall im Säge-

werk den Vorfuß abgetrennt. Nach einer aufwändigen komplizierten Operation im UKH Klagenfurt konnte ihm dieser wieder angenäht werden, und so war er nach einem dreiviertel Jahr wieder arbeitsfähig. Im selben Jahr begann er mit dem Klettern, einen ersten Versuch Ski zu fahren, machte er nach zwei Jahren. Der Kötschacher möchte sich mit dem Spendengeld nun ein paar auf seine Bedürfnisse angepasste Skischuhe bzw. Kletterschuhe besorgen. Kristler gehörte übrigens in den achtziger Jahren zu den ersten Radsportlern neben „Radlwolf“, Ossi Jochum und Kurt Strobl in der neu gegründeten Sektion Rad im Obergailtaler Sportclub. Die nächste 11. Auflage von „Bewegung für den guten Zweck“ ist für Sonntag, 6. September 2026, geplant und führt von Kötschach auf die Untere Valentinalm.



V. l.: Michi Kurz, Sven Kristler und „Radlwolf“ Wolfgang Dabernig.  
Foto: Radlwolf



Die FF Mallnitz steht im internationalen Austausch mit der Berufsfeuerwehr Brčko-District aus Bosnien-Herzegowina und bekam kürzlich Besuch von Kamerad Veselin Petrovic, mit dem die Mallnitzer Florianis freundschaftlich verbunden sind. Im Vorjahr spendete die Mölltaler Wehr nämlich 46 Feuerwehrhelme nach Bosnien. Die Aktion war ausgegangen von Walter Striednig, der zu diesem Zeitpunkt als Offizier des Österreichischen Bundesheeres dort stationiert war. In der Einsatzzentrale traf „Veso“ Petrovic (5. v. l.) mit dem Kommandanten Andreas Untergantschnig (4. v. l.), Bgm. Günther Novak (6. v. l.) und Kameraden der FF Mallnitz zusammen. Man diskutierte die Möglichkeiten einer weiteren Vertiefung der Partnerschaft und über einen möglichen Transfer von ausgemusterten Tanklöschfahrzeugen nach Bosnien. Bgm. Novak und Kommandant Untergantschnig betonten die Wichtigkeit solcher Initiativen und sicherten die Fortführung der Partnerschaft an. Weitere Schritte zur Umsetzung der besprochenen Maßnahmen sollen in den kommenden Monaten folgen.

Foto: Gemeinde Mallnitz