

# Gebrauch es, sonst verlierst du es!

Die Osteoporose-Gruppe Osterhofen feiert ihr zehnjähriges Jubiläum im Café Siebenhandl



Übungsleiter Georg Reischl (rechts) bespricht mit den Mitgliedern in der Jubiläumsversammlung den Osteoporose-Fragenbogen. – Foto: Jöris

**Osterhofen.** Osteoporose ist eine Erkrankung der Knochen, bei der diese brüchig werden. Die Krankheit ist gar nicht so selten: Ab dem 65. Lebensjahr erkrankt jede vierte Frau und jeder 13. Mann. „Gebrauche es sonst verlierst du es“: Mit diesen Worten hat der Übungs- und Abteilungsleiter der Osteoporose-Gruppe Osterhofen am Mittwoch Nachmittag im Café Siebenhandl die große Relevanz von Bewegung und gesunder Ernährung, gerade im Alter, erläutert.

Für die Gruppe war es ein Festtag: Sie feierte ihr zehnjähriges Bestehen. Bei Kaffee und Kuchen erfreuten sich Übungs- und Abteilungsleiter Georg Reischl und die ausschließlich weiblichen Mitglieder über den Besuch der Ehrengäste: Bürgermeisterin Liane Sedlmeier, Seniorenvertreterin

Annemarie Ratzek und TV-Vorsitzender Richard Majunke. Als Ehrengast war Barbara Müller, die Witwe des verstorbenen Gründers Dr. Günter Müller geladen.

Dr. Müller hatte 2008 die Osteoporose-Gruppe ins Leben gerufen, zusammen mit der damaligen Übungsleiterin Sabine Feueracker. 2010 hat Georg Reischl den Job als Übungsleiter der Gymnastikgruppe übernommen und ist seither der „Hahn im Korb“.

Die Gruppe trifft sich jeden Mittwoch Abend um 17 Uhr in der Turnhalle der Realschule. Dabei beginnt die Stunde mit Übungen, wie Seitwärtsgehen, Knieanheben oder Linienlaufen. Nachdem die Mitglieder gut warm gemacht sind, ruhen sie sich kurz auf der Bank aus. Dabei werden Dehnübungen im Sitzen gemacht, dar-

unter auch Fingerymnastik. Der letzte Teil der Stunde dient zu Entspannung: In diesem dehnt die Gruppe die beanspruchten Muskeln und erholt sich von den Anstrengungen zuvor. Am Ende jeder Stunde gibt es auch ein Ritual, erzählt Reischl: Bei diesem stellen sich die Mitglieder im Kreis auf und jeder klopf dem Vordermann auf die Schulter. Dies stärkt die Gemeinsamkeit und den Zusammenhalt der Gruppe.

Genau das soll die Gruppe neben dem gesundheitlichen Aspekt auch mitgeben: ein soziales Umfeld und das Gefühl mit der Krankheit nicht alleine zu sein. „Dabei ist das Ziel der Gruppe natürlich auch, der Osteoporose vorzubeugen“, sagt Reischl.

In ihrem Grußwort lobte Bürgermeister Sedlmeier die gute Zu-

sammenarbeit der Stadt und des Turnvereins. Es sei schön, dass so viele das Angebot der Osteoporosegruppe wahrnehmen würden. Diesen Worten schlossen sich Richard Majunke, Annemarie Ratzek und Barbara Müller an.

Zum Ende des Nachmittags eröffnete Reischl noch eine Quizrunde zum Thema Osteoporose. Er verteilte einen Zettel mit zwölf Fragen, die in Teamarbeit beantwortet wurden. Nach einer kurzen Schweigeminute für die verstorbenen Mitglieder verabschiedeten sich die Ehrengäste. Die Mitglieder der Gruppe werden auch in Zukunft gemeinsam mit Georg Reischl jeden Mittwoch Abend um 17 Uhr der Osteoporose mit ihren Muskelübungen vorbeugen, denn wie das Sprichwort so schön sagt: „Gebrauche es, sonst wirst du es verlieren!“ – tj