



Auf den Geschmack von Milch gekommen: Giannina Meienhofer ernährt sich ausgewogen und kalziumreich.

Zurück zur inneren Stärke

Die St. Gallerin Giannina Meienhofer litt an Knochenschwund, jetzt geht es ihr dank Kalzium und viel Sport besser. Ganz im Sinn der Kampagne «Blib fit», die von der Migros unterstützt wird.

Es ist der Wonnemonat Mai, doch im kleinen St. Galler Dorf Lenggenwil herrscht nicht T-Shirt-, sondern Pulloverwetter. Ein unangenehm kalter Wind bläst, über den Dächern ballen sich bleigraue Wolken zusammen, und die nahen Hügelzüge verschwinden schon hinter Regenschleiern.

Doch Giannina Meienhofer lässt sich vom miesen Wetter nicht bremsen. Mit energischen Schritten folgt sie einem Feldweg, der

aus dem Dorf auf eine bewaldete Anhöhe führt. Der Pfad ist ziemlich steil, doch die 56-Jährige kommt kein bisschen ausser Atem. Ihr Hund, ein herziger Malteser, rennt auf kurzen Pfoten voraus.

Kein Wunder, dass Herrin und Hund so gut in Form sind: Zweibis dreimal täglich unternimmt die Hausfrau ausgedehnte Spaziergänge, immer in schweisstreibendem Tempo. Giannina Meienhofer strahlt Gesundheit und Selbstvertrauen aus. Kaum →

Infos in Migros-Zentren

In sechs Migros-Zentren können Interessierte mehr über die Kampagne «Blib fit» der Terz-Stiftung erfahren: 20.–22.5.10, MMM Paradies, Allschwil BL. 20.–22.5.10, MM Romanshorn-Hubzelg, Romanshorn TG. 27.–29.5.10, Herblinger Markt, Schaffhausen. 27.–29.5.10, M Bülach Süd, Bülach ZH. 27.–29.5.10, MMM Surseepark, Sursee LU. 8.6.10, MM Interlaken, Interlaken BE. Mit Ausnahme von Romanshorn und Bülach besteht vor Ort die **Möglichkeit, die Knochendichte messen zu lassen**. Die Terz-Stiftung setzt sich für die Interessen älterer Menschen ein. Sie wird von der Migros seit der Gründung unterstützt. Infos unter www.terzstiftung.ch



Hund als Fitnesstrainer: Bis zu dreimal täglich geht die ehemalige Osteoporosepatientin weite Strecken.

➔ zu glauben, dass die St. Gallerin vor sechs Jahren mit einer beunruhigenden Diagnose konfrontiert war: Ärzte stellten bei ihr Osteoporose in fortgeschrittenem Stadium fest. Sie litt an einer Krankheit, die im Volksmund Knochenschwund heisst und über den altersbedingten Knochenabbau hinausgeht, der bei jedem Menschen ab etwa 40 Jahren einsetzt. «Ich war schockiert», erinnert sich Giannina Meienhofer. «Ich fühlte mich so zerbrechlich wie Glas und fürchtete mich vor Stürzen, weil mir Knochenrisse drohten. Ich begann, mich besonders vorsichtig durch den Alltag zu bewegen.»

Den Kampf mit der Krankheit aufgenommen

Doch die Mutter dreier erwachsener Kinder liess sich von der Krankheit nur kurz einschüchtern. Stattdessen packte sie das Problem entschlossen an, wie es ihrem energischen Temperament entspricht. «Ich schlucke seither regelmässig Kalziumpräparate», erklärt Giannina Meienhofer. «Ausserdem brachte ich mich auf den Geschmack von kalziumreichen Milchprodukten.» Sie trinkt nun täglich Milch und isst oft

Käse, am liebsten milden Tilsiter. Ihr früher bewegungsarmes Leben krepelte die Frau um, indem sie sich einen Hund anschaffte. «Dank seines starken Bewegungsdrangs ist der kleine Hund ein Fitnesstrainer», meint sie lachend. Zudem festigt sie ihre Muskulatur mit Übungen auf einer Power Plate, einem Fitnessgerät mit vibrierender Standfläche. Die unermüdete Anstrengung lohnt sich. «Neue Messungen der Knochendichte haben gezeigt, dass sich die Osteoporose stark zurückgebildet hat», sagt Giannina Meienhofer. «Auf diesen Erfolg bin ich mächtig stolz.»

Die Turbospaziergängerin verhält sich genauso, wie es die Terzstiftung empfiehlt. Diese Institution, die von der Migros unterstützt wird, setzt sich für ein gesundes und erfülltes Alter ein. In ihrer neuen Kampagne «Blib fit» zeigt die Stiftung, wie sich mit einem aktiven Lebensstil und kalziumreicher Ernährung der Abbau der Knochendichte in den späteren Lebensjahren entscheidend verlangsamen lässt.

Dass die Kampagne nötig ist, zeigen Zahlen, die im Auftrag des Bundesamtes für Gesundheit in den Jahren 1997 bis 2000 für den

fünften Schweizer Ernährungsbericht erhoben wurden. Demnach nehmen 70- bis 75-Jährige in unserem Land pro Tag im Schnitt nur 928 Milligramm Kalzium zu sich. Empfohlen wäre aber ein ganzes Gramm.

Ein Klassikchor als geistige Stütze

Doch die Kampagne «Blib fit» reduziert den Begriff Gesundheit nicht auf solche Zahlen. Die Terzstiftung rät nämlich nicht nur zu ausgewogener Ernährung und regelmässigem Sport, sondern auch zu geistigen Herausforderungen und Geselligkeit. Auch an diese Empfehlung hält sich Giannina Meienhofer. Die Hobby-sopranistin wirkt mit Leidenschaft im Kammerchor Oberthurgau mit. Vor Kurzen hat sie mit den anderen Sängerinnen und Sängern im St. Galler Dom vor grossem Publikum Haydns Paukenmesse vorgetragen.

«Das Zusammengehörigkeitsgefühl im Chor tut mir gut», sagt die klassikbegeisterte Frau. «Und auch die grandiose Musik meines Lieblingskomponisten Haydn gibt mir innere Stärke.»

Texte Michael West
Bilder Jorma Müller

EXPERTENTIPPS

Sabine Bochenek leitet den Bereich Ernährung und Gesundheit bei der Migros.



Sabine Bochenek, müssen Ältere literweise Milch trinken, um den Knochenabbau zu bremsen?

Nein, es ist ausreichend, wenn ältere Menschen pro Tag drei bis vier Portionen Milchprodukte zu sich nehmen. Eine Portion wäre zum Beispiel ein Becher Joghurt oder ein Glas Milch. In Absprache mit dem Arzt können zusätzlich Kalzium- und Vitamin-D-Präparate eingenommen werden.

Was tun nun aber Menschen, die keine Milch vertragen?

Wer nur den Milchzucker nicht verträgt, kann auf Käse oder laktosefreie Spezialprodukte ausweichen. Für Personen mit einer Allergie auf Milcheiweiss sind Lebensmittel auf Sojabasis eine gute Alternative. Auch ein Mineralwasser wie Aproz ist kalziumreich.

Welche Rolle spielt Sport beim Kampf gegen den Knochenabbau?

Regelmässige körperliche Bewegung, und zwar von Kindsbeinen an, hilft dem Körper, das aufgenommene Kalzium in die Knochen einzulagern. Der Knochenstoffwechsel wird angeregt. Gerade für ältere Menschen ist auch Muskeltraining wichtig, weil Muskelkraft Stürze vermeiden hilft.

Bewegung im Freien soll besonders guttun.

Ja, denn das Sonnenlicht hilft dem Körper, Vitamin D zu produzieren. Und dieses Vitamin kurbelt ebenfalls den Knochenstoffwechsel an.