



## INHALTSVERZEICHNIS

**Themenspecial Osteoporose Selbsthilfe Österreich**  
Osteoporosequiz

Seite 2-4

**Beitrag von Maria Pommer**

Vier Tage basisch genießen und den Körper entsäuern

Seite 5-8

**Themenspecial Aktion gesunde Knochen**  
Pflegegeld

Seite 9

## Themenspecial Osteoporose Selbsthilfe Österreich Osteoporosequiz

Teste dein Wissen! Klar – ihr als ExpertInnen habt ein unfassbares Wissen - doch könnt ihr auch diese Fragen beantworten:

**1. Wie viele Knochen hat der Mensch?**

- 156
- 206
- 256
- 306

**2. Der kleinste Knochen im menschlichen Körper ist**

\_\_\_\_\_

**3. Wer hat mehr Knochen in der Halswirbelsäule?**

- Mensch
- Giraffe

**4. Welcher menschliche Knochen ist am härtesten?**

\_\_\_\_\_

**5. Welche Funktion hat das Skelett?**

- Stabilisierung des Körpers
- Schutz vor Verletzungen
- Depot für Mineralstoffe
- Alle 3

**6. Wie schwer sind die Knochen eines Menschen mit 70 kg Körpergewicht?**

- 3 kg
- 7 kg
- 12 kg

**7. Der Knochen ist ein Speicher für Kalzium. Wie viel Kalzium speichert ein 70 kg schwerer Mensch in seinen Knochen?**

- 1,3 kg
- 4,5 kg
- 7,6 kg

**8. Wie viel Kalzium soll man täglich zu sich nehmen?**

- 50 – 100 mg
- 1000 – 1500 mg
- 5000 – 6000 mg

**9. Falls der Körper Vitamin D selbst bilden kann, benötigt er dafür**

- Sonne
- Haut
- Kalzium
- Leber
- Niere
- Galle

**10. Die empfohlene Kalziumzufuhr pro Tag beträgt 1000 -1500 mg Kalzium. Wie viel Kalzium verliert der Körper eigentlich pro Tag?**

- 300 – 400 mg
- 800 – 900 mg
- 1000 – 1500 mg

**11. Wofür benötigt der Körper Kalzium?**

---

**12. Ältere Menschen sollen im Vergleich zu Jüngeren**

- mehr Kalzium zu sich nehmen, da sie einen höheren Bedarf haben?
- Weniger Kalzium zu sich nehmen, um die im Alter bestehende Gefäßverkalkung nicht zu fördern?

**13. Risikofaktoren für die Entstehung einer Osteoporose sind:**

- Bewegungsmangel
- überdurchschnittliche Körpergröße
- Vitamin D Mangel
- Untergewicht
- Rauchen
- Übergewicht
- kalziumarme Ernährung

**14. Osteoporose führt zu**

- Schmerzen und Einschränkung der Beweglichkeit
- Verformung von Gelenken
- erhöhter Infektionsgefahr für den Knochen
- erhöhtem Risiko für Knochenkrebs
- erhöhter Sterblichkeit

**15. An Osteoporose erkrankte Menschen sollen sich möglichst viel bewegen.**

- Stimmt, viel Bewegung baut den Knochen auf
- Stimmt nicht, viel Bewegung erhöht das Risiko für Stürze und Brüche

**Die Auflösung gibt es im nächsten Newsletter.**

## **Vier Tage basisch genießen und den Körper entsäuern** (Beitrag von Maria Pommer)

Maria Pommer (Vorstandsmitglied Osteoporose Selbsthilfe Österreich, Leiterin Osteoporose Selbsthilfegruppe Judenburg) hat uns zum Thema Fastenzeit ein paar Rezepte gesendet.

Am Vortag viel trinken und nur leichte Kost zu sich nehmen.

### Erster Tag:

#### Frühstück: Müsli

2 EL Sonnenblumenkerne, 1 EL ungeschwefelte Rosinen, 1 reife Banane, 1 reife Birne, 3 EL Sahne und 2 EL Cornflakes 2 EL gekochter Buchweizen, Birnendicksaft zum Süßen nach Belieben.

Sonnenblumenkerne und Rosinen am Vorabend mit Wasserbedecken und über Nacht einweichen. Obst schälen und klein würfeln mit den anderen Zutaten vermengen und die Cornflakes darüber streuen.

#### Mittag: Blumenkohlgratin mit gekochten Kartoffeln

2-3 mittelgroße, vorwiegend fest kochende Kartoffeln, 1 kleiner Blumenkohl, 1 l Gemüsebrühe, 1 Eigelb, ½ Becher Sahne, 2 TL geriebener Parmesan, Salz, Pfeffer, 1 Prise Muskatnuss, ½ Bund Petersilie, Butter für die Form.

Kartoffeln kochen, schälen. Den Blumenkohl kochen etwa 10 Min. die Form fetten, die Kartoffeln blättrig schneiden und mit dem Karfiol einschichten ½ Tasse Brühe in die Form gießen. Eigelb, Sahne, Parmesan und Gewürze verrühren und über das Gemüse gießen. Bei 180-200 ° in ca 12 Min. goldgelb überbacken. Petersilie fein hacken und über das Gratin streuen.

100g Vogerlsalat, 3-4 Walnüsse, 1 kl. Zwiebel, Salz, Apelessig und Olivenöl den Salat abmachen.

#### Abendessen: Tomatensuppe mit gerösteten Brotwürfeln

500 g Tomaten, 1 kl. Zwiebel, 2 TL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 1 TL Kräuter der Provenoc, 1 Sch. Vollkorntoast, 1 TL Butter, 2 TL saurer rahm, 1 TL Schnittlauch.

Das Öl erhitzen und den Zwiebel glasig andünsten die gewürfelten, geschälten Tomaten begeben sowie die Gewürze. Ca. 10 Min. köcheln lassen. Mixen und das Brot in Butter anrösten. Die Suppe mit Rahm verfeinern, nach belieben etwas Zucker oder Essig begeben.

### Zweiter Tag:

#### Frühstück: Aktivmüsli

1 süßer Apfel, 1 TL Rosinen, über Nacht eingeweicht, 2 TL Weizenkeimlinge, 2 EL Buchweizenkeimlinge, 1 TL geschroteten Leinsamen, 1 TL Zitronensaft, 1 TL Sanddornsaft, 3 EL Joghurt.

Apfel schälen und klein würfeln. Mit den anderen Zutaten vermischen.

#### Mittags: Gemüse Buchweizen Auflauf, roter Rübensalat

100 g Buchweizen, 1 Lorbeerblatt, ¼ l Gemüsebrühe, 1 Zwiebel, 100 g Champignons, 1 Möhre, ½ Sellerieknolle, 1 EL Öl, Salz, Pfeffer, Thymian, 1 Stange Lauch, Petersilie, 50 g Hartkäse, 4 EL saurer Rahm, 1 Knoblauch, 1 Eigelb, Butter für die Form.

Buchweizen mit dem Lorbeerbl.in der Gemüsebrühe ca 20 Min. Kochen und ausquellen lassen. Die anderen Zutaten fein schneiden. Das Öl erhitzen und die Zwiebel glasig dünsten, das Gemüse und die Champignons sowie den Knoblauch dazugeben und solange dünsten bis die Flüssigkeit aufgesogen ist, auskühlen lassen. Den Käse reiben. Die Hälfte mit dem sauer Rahm und dem Eigelb vermischen und das Gemüse damit binden. Den Buchweizen untermengen und in die Form füllen, mit dem restlichen Käse bestreuen. Bei 180 ° 15-20 Min. überbacken

#### Abendessen: Karfiolsuppe mit Brotwaffeln

½ Karfiol,(100g) ½ l Gemüsebrühe, 1 TL Butter, Petersilie, Salz, Pfeffer, geriebene Muskatnuss,

Alles weich kochen, die Hälfte pürieren, etwas Butter mit Mehl abkneten und in die Suppe geben und verrühren und würzen. Brot in feine Blättchen schneiden und in wenig Butter braun rösten und auf die Suppe geben.

### Dritter Tag:

#### Frühstück: Melonenteller

¼ Wassermelone, ¼ Zuckermelone, ¼ Honigmelone. Wenn es für Sie nicht passt nehmen Sie einfach Brot mit Honig und Butter, Tee.

#### Mittags: Kürbissuppe mit Lachsstreifen und Sahnehäubchen

250 g Hokoidokürbis, 1 kl. Zwiebel, ¼ Sellerie, ½ Stange Lauch, 2 TL Öl, 4 EL Petersilie, ½ l Gemüsebrühe,, Salz, Pfeffer, 2 EL geschlagenen Obers, 2 Scheiben Räucherlachs, Möhrensalat.

Alles fein schneiden und in Öl andünsten mit Suppe aufgießen und ca 20 Min. kochen lassen. Mit dem Pürierstab zerkleinern, kräftig würzen und auf Teller anrichten mit einem Sahnehäubchen verfeinern.

Möhren fein raspeln und mit Öl und Essig, Salz etwas Zucker und Senf abmachen.

#### Abendessen: Avocadocreme mit Brot

1 reife Avocado, fein gehackte Petersilie und Schnittlauch, etwas Zwiebel, 1 TL ÖL, Zitronensaft, Salz und Pfeffer.

Die Avocado fein zerdrücken und mit den anderen Zutaten vermengen.

### Vierter Tag:

#### Frühstück: bunter Fruchtsalat

Obst der Saison klein würfeln und alles mit Birnendicksaft vermischen.

#### Mittag: Hirse-Tofu-Bratlinge mit Gemüse

50 g Hirse, 150 ml Gemüsebrühe, 1 kl. Kohlrabi, 1 kl. Möhre, 1 TL Sojasauce, 1 kl. Zwiebel, 2 EL Petersilie, 1 TL Öl, 50 g Tofu, 1 Eigelb, Salz, Pfeffer, 1 TL Schnittlauch, Butter zum braten.

Hirse heiß waschen und mit 100 ml Gemüsebrühe kochen. Quellen lassen. Das Gemüse fein schneiden und in der restlichen Brühe kochen. Die Zwiebel glasig andünsten zur Hirse geben Tofu klein schneiden, das Eigelb und die Gewürze begeben alles gut verkneten, kleine Bratlinge formen und heraus braten. Das Gemüse weich dünsten und mit dem Bratlingen anrichten.

#### Abendessen: Sellerie-Möhren-Salat

1 Sellerie, 2 Möhren, ½ l Gemüsebrühe, 125 g Sahne, 1 EL Apfelessig, Salz, Pfeffer.

Das Gemüse fein schneiden und in der Gemüsebrühe bissfest garen. Aus den restlichen Zutaten eine Marinade machen und über das Gemüse geben. Sonnenblumenkernbrot mit Butter

#### Entsäuerungstee

2 TL Ackerschachtelhalm

2 TL Brennnesselkraut

1 TL Kamillenblüte,

1 TL geschrotete Fenchelsamen, mit einem ½ l kochend heißem Wasser übergießen und 6 Min. ziehen lassen. Dreimal tgl. 1 Tasse trinken. Morgen nüchtern.

(Tee von Dr. med. Eva –Maria Kraske)

Selbsttest: Die Säure-Basen-Balance kann durch Selbstkontrolle des Urin pH Werts mit geeigneten Teststreifen, (Apotheke) einfach beurteilt und in Zusammenhang mit dem körperlichen Befinden gebracht werden.

**Viel Spass beim NACHKOCHEN!**



## Themenspecial von Aktion gesunde Knochen Pflegegeld

### Voraussetzungen

Anspruch auf Pflegegeld haben jene Personen, die aufgrund einer körperlichen, geistigen oder psychischen Behinderung:

- einen ständigen Pflegebedarf von mehr als 65 Stunden monatlich
- für mindestens sechs Monate gegeben ist und
- ihr gewöhnlicher Aufenthalt in Österreich liegt (bei gewissen Voraussetzungen, wenn sich ihr Aufenthalt in einem EWR-Staat befindet)

### Zweck des Pflegegeldes

Durch das Pflegegeld, soll die notwendige Betreuung und Hilfe gesichert werden, indem die pflegebedingten Mehraufwendungen pauschal abgegolten werden. Den BezieherInnen soll es dadurch ermöglicht werden, ein selbstbestimmtes und nach den persönlichen Bedürfnissen orientiertes Leben zu führen.

### Einstufung

Insgesamt gibt es 7 Pflegestufen. Die Einstufung erfolgt nach der Beurteilung des monatlichen Pflegebedarfs. Die Erschwerniszulage wird der erweiterte Pflegebedarf schwerstbehinderter Kinder und Jugendlicher sowie geistig oder psychisch schwer behinderter Personen, durch einen zusätzlichen fixen Stundenwert berücksichtigt.

Für folgende Personengruppen gibt es Mindesteinstufungen:

- Sehbehinderte
- Personen mit bestimmten Erkrankungen

### Antrag

Antragstellung bei den zuständigen Sozialversicherungsträgern → GutachterInnen vereinbart Termin mit PatientInnen → persönliche Begutachtung → Unterlagen werden an Sozialversicherungsträger versendet → Kontrolle anhand der Befunde durch ÄrztInnen der Sozialversicherungsträger → Bescheid

<u>Pflegebedarf in Stunden pro Monat</u>	<u>Pflegestufe</u>
Mehr als 65 Stunden	1
Mehr als 95 Stunden	2
Mehr als 120 Stunden	3
Mehr als 160 Stunden	4
Mehr als 180 Stunden, wenn 1 ein außergewöhnlicher Pflegeaufwand erforderlich ist	5
Mehr als 180 Stunden, wenn <ul style="list-style-type: none"> <li>• zeitlich unkoordinierbare Betreuungsmaßnahmen erforderlich sind und diese regelmäßig während des Tages und der Nacht zu erbringen sind oder</li> <li>• die dauernde Anwesenheit einer Pflegeperson während des Tages und der Nacht erforderlich ist, weil die Wahrscheinlichkeit einer Eigen- oder Fremdgefährdung gegeben ist</li> </ul>	6
Mehr als 180 Stunden, wenn <ul style="list-style-type: none"> <li>• keine zielgerichteten Bewegungen der vier Extremitäten mit funktioneller Umsetzung möglich sind oder</li> <li>• ein gleich zu achtender Zustand vorliegt</li> </ul>	7

Tabelle 1: Pflegegradeinstufung

### Erhöhung

letzte Begutachtung länger als 1 Jahr: Erhöhungsantrag stellen

letzte Begutachtung innerhalb eines Jahres: Erhöhungsantrag stellen + Schreiben der ÄrztInnen über Verschlechterung des Gesundheitszustandes

Einspruch: Innerhalb von 3 Monaten beim Arbeits- und Sozialgericht Wien, beim Landesgericht als Arbeits- und Sozialgericht, beim Bezirksgericht des zuständigen Gerichtsortes oder beim Entscheidungsträger.

Nähere Informationen <https://www.help.gv.at/Portal.Node/hlpd/public/content/36/Seite.360514.html>

(Literatur bei VerfasserInnen: Thimo Puntigam, Karin Malle-Suppan und Judith Mandl)