

Osteoporose

Das Gesundheitsmagazin 4/2024

Bundesselbsthilfeverband für Osteoporose e.V.

Gesundheit | RSV-Impfung empfohlen
Ratgeber | Sicher bei Schnee und Eis
Reise | Weihnachtshauptstadt Brunn

Informationszeitschrift des BfO · Kirchfeldstr. 149 · 40215 Düsseldorf · Ausgabe Nr. 56 · Einzelheft 2,50 € · 13. Jahrgang · ISSN 2193-6722



22. Patientenkongress Weltosteoporosetag Alte Lokhalle Mainz

WELTOSTEOPOROSETAG 2024

BfO-Patientenkongress in Mainz

Der 22. BfO-Patientenkongress anlässlich des Weltosteoporosetages war ein voller Erfolg. Mehr als 600 Besucher informierten sich über neueste wissenschaftliche Entwicklungen in der Diagnose, Behandlung und Bewältigung von Osteoporose.

Die Uhr war noch nicht Acht, die Aussteller bauten ihre Stände auf, da strömten schon die ersten Besucher in das Foyer der Alten Lokhalle Mainz. Wer dabei sein wollte, musste früh aufstehen und bis zum Nachmittag durchhalten, wollten er oder sie an jedem Vortrag, jedem Workshop teilnehmen. Der Tagungspräsident Prof. Dr. Andreas Kurth hatte ein umfang- wie abwechslungsreiches Programm erstellt – mit sieben

Vorträgen, vier Workshops und einer Diskussionsrunde.

„Wir haben Referenten, die Sie weiterbringen“, erklärte Kurth in seiner launigen Eröffnungsrede, in der er auch auf die überwältigende Zahl Osteoporose-Betroffener in Deutschland und der Welt einging – sowie auf die Vielzahl Erkrankter, die keine adäquate Behandlung erhalten. Ab 50 Jahren liegt das Risiko für eine Fraktur bei Frauen um 46 Prozent, bei



Die Referenten: Tagungspräsident Prof. Dr. Andreas Kurth (o.re.) hatte vier Kollegen ins Plenum geladen, die mit ihrer zugewandten Art begeisterten: Prof. Dr. Dr. Peter Herbert Kann (re. mit Moderatorin Sylvia Kunert), Prof. Dr. Dr. Christian Walter, Prof. Dr. Peyman Hadji und PD Dr. Konstantin Horas (v.o. nach u.).

Männern um 22 Prozent. Betrifft also fast jede zweite Frau, fast jeden fünften Mann und damit uns alle, so Kurth.

Es galt einen straffen Zeitplan einzuhalten, der Referenten wie Besuchern eine gewisse Disziplin

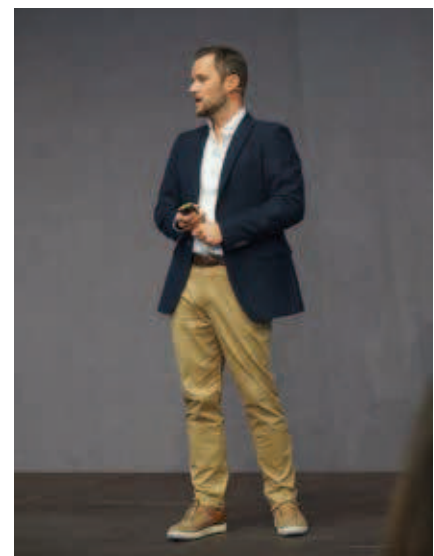


abverlangte, wie BfO-Präsidentin Gisela Klatt mit einem Augenzwinkern in ihrem Grußwort betonte. Denn auch die Auszeichnungen engagierter BfO-Gruppenleiterinnen mit der „OsteoporoSE“ und der Medienpreis für einen besonders gelungenen Bericht zum Thema Knochenschwund hatten ihren festen Platz im Programm.

Bereits um 8.30 Uhr begann im oberen Stock des Gebäudes der erste Workshop: „Osteoanabol – Antiresorptiv“. Prof. Dr. Peyman Hadji, Leiter des Frankfurter Hormon- und Osteoporosezentrums, sprach über die verschiedenen Wirkweisen von „knochenaufbauenden“ Medikamenten und solchen, die den Knochenabbau „hemmen“, sowie eine Therapie, die beides kombiniert.

Alter als Krankheit

Der erste Referent im Plenum war Prof. Dr. Dr. Peter Herbert Kann. Ein echter „Meenzer Bub“, der sich nicht nur als leidensfähiger Anhänger des Fußballclubs Mainz 05 zu erkennen gab, sondern den sich die Zuhörer auch problemlos in einer Fastnachtsbütz vorstellen konnten. „Ist Alter eine Krankheit“ war sein Thema. Die Antwort ist Nein, aber Häufigkeit und Schwere von Erkrankungen



Das Publikum: Sieben Vorträge, vier Workshops, eine Diskussionsrunde und eine kleine Industriemesse erwartete die Besucher des BfO-Patiententages

nehmen zu. Das Alter ist ein natürlicher Prozess, den heute viele erleben dürfen, erklärt Kann. Vor 150 Jahren war Osteoporose ein medizinisches Problem, das kaum auftrat und weitgehend unbekannt war – weil die Menschen gar nicht so alt wurden. Zu langen Ehen und der „Goldenen Hochzeit“ fiel dem Mediziner dann auch ein: „Bis der Tod euch scheidet: Das war früher ein überschaubarer Zeitraum. Da ist entweder die Frau im Kindbett geblieben oder der Mann im Krieg gefallen. Heutzutage 50 Jahre – das hält ja kein Mensch aus ...“ Selbstverständlich beleuchtete der Professor für Endokrinologie wesentlich ernster die Rolle verschiedener Hormone im Alterungsprozess, machte aber auch deutlich: „Wenn

Empfangskomitee: Die 18 Tonnen schwere Kleinlok begrüßt Besucher der Lokhalle ebenso wie das BfO-Maskottchen Osteolino (u.)



etwas weniger wird, ist das nicht unbedingt ein Mangel.“ Zudem könne jeder seinen Beitrag zu einem lebenswerten Altern leisten. „Es gibt ein Leben VOR dem Tod. Gesund leben und genießen ist mein Credo.“

Asthma, Rheuma & Co

In seinem zweiten Vortrag ging Prof. Kann auf Diabetes, Asthma und Rheuma ein. Wir müssen unser Organsystem in seiner Gesamtheit betrachten. Krankhafte Prozesse im Körper können sich wechselseitig beeinflussen. So vervielfacht sich bei einem Diabetes mellitus die Häufigkeit osteoporotischer Knochenbrüche. Auch bei der Lungenerkrankung COPD, im Volksmund als Asthma bezeichnet, treten diese Brüche gehäuft auf, ebenso wie bei Rheuma.

Die Leitlinien zur Behandlung von Osteoporose widmen diesen Erkrankungen spezielle Kapitel und berücksichtigen sie bei der Wahl der Therapie.

Auf die Frage, wie man denn einen Arzt findet, der Osteoporose ganzheitlich behandelt, antwortet Kann: „Alle Ärzte sollten ganzheitlich behandeln und dies nicht den Heilpraktikern überlassen.“ Zudem sollte jede Behandlung heutzutage eine partnerschaftliche Entscheidung von Arzt und Patient sein.

Abenteuer Diagnose

Was ist eigentlich Osteoporose, wie merke ich, dass ich daran erkrankt bin und wo finde ich Spezialisten, die mich fachgerecht behandeln? Das erklärte Privatdozent Dr. Konstantin Horas sehr verständlich. Der Orthopäde und Unfallchirurg erläuterte verschie-

dene Diagnose-Verfahren und streifte auch die Möglichkeiten mit Hilfe Künstlicher Intelligenz, eine Osteoporose frühzeitig zu entdecken. Wer sich nach einer Fraktur einer Operation unterziehen muss, sollte sich nicht scheuen, den Chirurgen nach der Knochenstruktur zu fragen. Die Art und Weise, wie Schrauben und Platten den kaputten Knochen verbinden, sagt viel über seine Festigkeit und eventuelle Anzeichen einer Osteoporose aus.

Horas ging auf die Vielzahl von Risikofaktoren ein, die einen Knochenschwund begünstigen. Hierzu zählen nicht nur ein gewisses Alter sowie eine bestimmte Ernährungs- und Lebensweise. Auch Vorerkrankungen, wie zum Beispiel eine chronische Herzinsuffizienz, Niereninsuffizienz, neurologische Erkrankung und Depression erhöhen die Osteoporose-Gefahr.

Kraft der Hormone

Und natürlich sind Frauen noch einmal besonders gefährdet. Das machte Prof. Dr. Peyman Hadji in dem Vortrag „Hormone und Knochen – was haben die Drüsen damit zu tun?“ in seiner humorvollen Art dem Publikum deutlich. Gynäkologen seien die Wächter, sogenannte „Gate keeper“ aller weiblichen Osteoporosepatienten, so der Frauenarzt. Sie sehen die Patientin regelmäßig und können Beschwerden besonders während der sogenannten Wechseljahre entsprechend deuten. Denn die können durchaus Hinweise auf einen Knochenmasseverlust sein. „Ab der ersten Periode einer Frau sind ihre Knochen ein östrogenabhängiges Organ“, sagt Hadji und geht auf die Dynamik des weibli-

chen Knochenstoffwechsels ein, den negativen Einfluss des Östrogenmangels bereits zu Beginn Wechseljahre, in der Prämenopause. Die Abnahme der Eierstockfunktion (Ovarialfunktion) und das Absinken des Östrogenspiegels führen zu einem Anstieg des Frakturrisikos.

Östrogene seien hocheffektiv in ihrer frakturdeuzierenden Wirkung. Die gynäkologisch empfohlene Hormonersatztherapie kann also ein wichtiger Bestandteil in der Osteoporose-Therapie sein: „In jedem Alter“, betont Hadji. Für Frauen mit bereits bestehender Osteoporose oder Osteopenie sei sie besonders relevant.

Zahngesundheit

Doch wie sieht es mit der Kiefer- und Zahngesundheit aus? „Osteoporose und das Gebiss – auf was muss ich achten“ war das Thema von Prof. Dr. Dr. Christian Walter. Der Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurg konnte das Publikum in einer Hinsicht beruhigen: Osteoporose selbst beeinflusst die Kiefer kaum. Alle zahnärztlichen Möglichkeiten und Eingriffe können genutzt und durchgeführt werden.

Die Einnahme antiresorptiver Medikamente im Rahmen einer Osteoporostherapie kann unter Umständen zu einer Kiefernekrose führen. Dafür bedarf es jedoch meist noch eines lokalen „Auslösers“ wie Entzündungen im Kieferbereich, die bei Schädigungen des Zahnhalteapparates oder auch als Prothesendruckstellen auftreten können. Durch eine operative Sanierung lassen sich diese Nekrosen jedoch meist gut in den Griff bekommen und auch Zahnersatz ist möglich.

Bei entsprechender Vorsorge würden sich dagegen keine beziehungsweise kaum Nekrosen entwickeln. „Achten Sie auf optimale Mundhygiene und gehen Sie zum Zahnarzt“, erklärt Walter das Rezept dafür: Zweimal täglich zwei Minuten Zähne putzen. Zweimal jährlich zum Zahnarzt und zweimal im Jahr eine professionelle Zahnreinigung.

Workshops

In seinem Workshop „Kiefernekrose – wirklich eine Katastrophe“ ging Prof. Walter noch einmal detaillierter auf die Problematik ein. Die vier Workshops fanden parallel zu den Vorträgen

im Plenum statt. Dafür in einem kleineren Rahmen, der mehr Raum für persönliche Fragen und den Austausch von Erfahrungen ließ. So hatten Kongress-Besucher die Qual der Wahl, doch alle Referenten stellten sich auch nach ihren Vorträgen und während der Pausen den Anliegen von Einzelnen.

Wie groß die Verunsicherung oftmals ist, zeigt sich besonders bei Nebenwirkungen von Osteoporose-Therapien. „Die machen vielen Betroffenen unnötige Angst und führen so mitunter dazu, dass wichtige und sinnvolle Behandlungen gar nicht erst durchgeführt werden“, sagt Prof. Kurth. Der Osteologin Dr. Ulla Stumpf war es daher ein besonderes Anliegen mit ihrem Workshop „Nebenwirkungen von Osteoporose-Medikamenten“ diese Angst weitestgehend zu nehmen: „Meine Erfahrung ist, dass viele Sorgen und Bedenken hinsichtlich der möglichen Nebenwirkungen

Gesprächsbereit: Referenten und Veranstalter stellten sich den Fragen der Gäste. Hier Prof. Dr. Hadji (u.li.) und BfO-Geschäftsführer Dr. Thorsten Freikamp am Verbandsstand





**Gut besucht und gut gelaunt:
Die beiden Workshops der
Osteologin Dr. Ulla Stumpf (o.)
waren begehrt und bis auf den
letzten Platz besetzt**

geklärt werden können und so die Grundlage für eine langfristige Therapie-Adhärenz gelegt werden kann.“ Also, dass Patienten die gemeinsam mit Arzt oder Ärztin geplante Behandlung konsequent und zuverlässig durchführen. Die Oberärztin leitet den klinischen Bereich Osteologie der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie, im MUM, dem Muskuloskelettalen Universitätszentrum München. Ein stärkeres Bewusstsein für Osteoporose und ihre Therapieoptionen unter Kollegen wie Patienten zu schaffen, ist ihr wichtig. Dazu gehört auch die Wahl der Lebensmittel und ihre Auswirkungen auf die Gesundheit. „Ernährung und

Knochen“ war daher das Thema des zweiten Workshops von Ulla Stumpf, in dem sie sich auf die persönliche Eigenverantwortung und die Möglichkeiten einer ausgewogenen Ernährung konzentrierte.

Arthrose & Osteoporose

Tagungspräsident Prof. Andreas Kurth übernahm die Rolle des charmanten Gastgebers im Plenum: Er referierte über die Unterscheidung von „Osteoporose und Arthrose“ sowie die noch ausstehende „Patientenleitlinie Osteoporose“ und moderierte die abschließende Diskussionsrunde.

Obwohl Arthrose und Osteoporose völlig unterschiedliche Krankheiten sind, können sie zusammenhängen, so Kurth. Er ging auf die Behandlungsmöglichkeiten für Patienten ein, die von beiden Erkrankungen betroffen sind. Es gebe zahlreiche Möglichkeiten Gelenke und Knochen möglichst lange beweglich und gesund zu erhalten. Ist der Gelenkknorpel jedoch zu stark verschlissen, kommen Kunstgelenke zum Einsatz. Bei diesen Operationen ist die Qualität des Knochens wichtig, in den die Implantate verankert werden. Die Chirurgen sollten also mit der Behandlung von Osteoporose vertraut sein und gegebenenfalls eine entsprechende Therapie einleiten.

Ebenso wichtig ist es, dass Betroffene über „ihre Erkrankung“ möglichst umfassend informiert sind. Die in Kürze erscheinende „Patientenleitlinie Osteoporose“ hat daher zum Ziel, die wichtigsten Informationen und neuesten Erkenntnisse der aktuellen „DVO Leitlinie Osteoporose 2023“ in verständlicher Weise darzustellen.

Sie bietet Hinweise zu empfohlenen Untersuchungen und Behandlungsmöglichkeiten bei Osteoporose und will dabei unterstützen, bevorstehende Entscheidungen sorgfältig abzuwägen und mit dem Behandlungsteam zu entscheiden. „Sie soll dazu ermutigen, aktiv etwas für Knochengesundheit zu tun – etwa durch regelmäßige Bewegung, eine ausgewogene Ernährung und Maßnahmen zur Vermeidung von Stürzen“, erläutert Kurth in seinem zweiten Vortrag.

Fälle aus der Praxis

Wie komplex die Erkrankung und wie schwierig die Therapie-Findung ist, zeigte sich in der abschließenden Diskussionsrunde. Kurth präsentierte den Osteoporose-Experten interessante und ungewöhnliche Fälle aus seiner Praxis: Anhand biografischer Daten, Vorgeschichte und Befunden anonymisierter Patienten sollten die Referenten eine adäquate Behandlung empfehlen. Anders als in der sogenannten „Drei-Minuten-Medizin“ des Praxisalltags blieb hier Zeit für Diskussion und überraschende Erkenntnisse.

Ausgezeichnet

Aufgeklärte Osteoporose-Patienten gehen nicht nur aktiv mit ihrer Erkrankung um, sie lassen auch andere Betroffene von ihren Erfahrungen profitieren. Das zeigen die rund 260 Selbsthilfegruppen des BfO in beeindruckender Weise. Jedes Jahr ehrt der Vorstand daher Mitglieder für ihr herausragendes Engagement. Der Gruppenpreis 2024 über 500 Euro ging nach Alsfeld. Mit ihrem Projekt „Generation Connect – gemeinsam

gegen Osteoporose“ adressiert die Gruppe auch jüngere Teilnehmer und organisierte unter anderem einen Kurs für knochenfreundliches Kochen. Nach dem Motto: Osteoporose-Prävention und soziales Miteinander, Bewegung und Begegnung. Für besondere Verdienste um ihre Selbsthilfegruppe wurden die Gruppenleiterinnen der SHG Alsfeld, Berlin sowie Berlin 1, Eisenberg, Halle und Heringsdorf ausgezeichnet.

Die Vielzahl und das Engagement der BfO-Selbsthilfegruppen erstaunte den diesjährigen Medienpreisträger Oliver Kauer-Berk ebenso wie die hohe Zahl der Kongress-Besucher. Für das Patientenmagazin „Aspekte“ des KfH Kuratorium für Dialyse und Nie-

rentransplantation verfasste der 55-jährige Journalist die Titelgeschichte „Gesunde Knochen – Was dem Gerüst des Körpers guttut“. Funktionieren die Nieren nicht richtig, hat dies auch Auswirkungen auf den Knochenstoffwechsel: „Das war unser Weg zum Thema Osteoporose“, erzählt Kauer-Berk. Dass offenbar viel zu häufig und viel zu spät eine Knochendichtemessung durchgeführt wird, überraschte ihn bei der Recherche. Auch sein eigenes Verhalten zur Osteoporose-Prävention hat sich verändert. „Ich habe mit mei-

Aller Ehren wert: Oliver Kauer-Berk nimmt den BfO-Medienpreis 2024 von Präsidentin Gisela Klatt entgegen (li.o.). Lydia Appel-Moritz (Alsfeld) bedankt sich für den Gruppenpreis (li.u.). Die mit der OsteopoROSE ausgezeichneten Gruppenleiterinnen Lydia Appel-Moritz, Irmgard Langhammer (Alsfeld); Monika Opitz (Eisenfeld), Sabine Krause (Heringsdorf), Gisela Klatt, Inge Linde (Halle), Brigitte Szwitalla (Berlin 1) und Heidemarie Heese (Berlin) von li.n.re.

ner Frau darüber geredet und sie hat nach einer Handgelenksfraktur umgehend ihre Knochendichte messen lassen.“

Multiplikatoren

Patienten, Angehörige, Mediziner und Medienvertreter – sie alle gehören zu den Multiplikatoren, die die vielen verschiedenen Facetten der Osteoporose-Erkrankung in der Bevölkerung sichtbar machen müssen. „Obwohl die Krankheit weit verbreitet ist, erhalten nur etwa 20 Prozent der Patienten die richtige Diagnose und Behandlung“, macht Prof. Andreas Kurth deutlich. Unklarheiten darüber, welcher Facharzt letztendlich zuständig ist, tragen zu dieser Versorgungslücke bei. Doch je früher Osteoporose erkannt wird, desto besser lässt sie sich behandeln. „Eine frühzeitige Therapie ist entscheidend, um die Lebensqualität zu bewahren“, betont Kurth. Nur durch gezielte Aufklärung und Sensibilisierung der Bevölkerung kann der Kreislauf aus unerkannter Krankheit und vermeidbaren Knochenbrüchen durchbrochen werden.

Meike Grewe

