



Bundesselbsthilfeverband für Osteoporose e.V. (BfO)
hier: Landesverband NRW - (LfO) - informiert



Guten Tag liebe Leserin / guten Tag lieber Leser,

herzlich willkommen zur Info-Blatt – Ausgabe-Nr.

2502

die wir Ihnen hier und heute vorstellen mit den Themen:

- | | |
|------------------------------|---|
| TOP 1:
Seite 2 – 4 | SENIOREN – Ratgeber Ausgabe 12/2024
- Kleiner Sturz mit großen Folgen |
| TOP 2:
Seite 5 + 6 | die SHG 393 – Wetter – hat etwas zu feiern
- 01.06.2025: 10-jähriges Bestehen / Jubiläum |
| TOP 3:
Seite 7 + 8 | Osteoporose-Tag NRW – 14.06.2025
- INFO-Veranstaltung des LfO – NRW in Herdecke
- siehe Daten / Fakten / Anfahrt |
| TOP 4:
Seite 9 | Ostergruß des LfO - NRW |

Der Landesverband für Osteoporose NRW (LfO) und der Autor / Textverfasser des Info-Blattes wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen dieser „Infos“ – und:

- **haben Sie Wünsche und / oder Anregungen**
 - **haben Sie neue Informationen aus / über / in Ihrer SHG**
 - **haben Sie „Sonstiges“, was uns alle interessieren könnte**
- dann nehmen Sie Kontakt mit uns auf unter – **und nur hier bitte:**



info@osteoporose-nrw.de

D A N K E



**Bundesselbsthilfeverband
für Osteoporose e.V. (BfO)
hier: Landesverband NRW (LfO)
informiert**



Infoblatt: Ausgabe 2502 – TOP 1

**SENIOREN RATGEBER AUSGABE 12/2024
- KLEINER STURZ MIT GROSSEN FOLGEN -**

Verletzung / Brüche des Oberschenkelknochens kommen im Alter leider häufig vor. Schnelle Hilfe ist für die Heilung entscheidend.

Ein kleiner Stolperer, ein Sturz aus dem Sitzen: in höherem Alter braucht es leider nicht viel, damit der große Knochen des Körpers bricht. Nah am Hüftgelenk gebrochene Oberschenkelknochen zählen zu den häufigsten Verletzungen älterer Menschen. Wenig Training, körperliche Schwäche, ein zunehmend unsicherer Gang und vor allem Knochenschwund erhöhen das Risiko. Da die Osteoporose mehr Frauen als Männer betrifft, sind die im Alter stärker gefährdet, Knochenbrüche zu erleiden.

Schutz für die Knochen

„Wer Brüchen vorbeugen will, sollte auf allgemeine körperliche Bewegung achten und der Entstehung einer Osteoporose vorbeugen“, betont Dr. Ilse Gehrke, Direktorin der Klinik für Innere Medizin und Altersmedizin am Schwarzwald - Baar - Klinikum in Donaueschingen. Dazu gehört es, sich regelmäßig zu bewegen, etwa Spaziergänge zu machen, und im Freien Vitamin D zu tanken.

Auch wichtig: auf ausreichend Kalzium und Eiweiß in der Ernährung zu achten, mit dem Rauchen aufzuhören und regelmäßig Gesundheitschecks wahrzunehmen. Zudem gilt es, Stürzen möglichst gut vorzubeugen. Heißt: Stolperfallen wie lose Kabel oder hohe Teppichkanten im Hause zu beseitigen, passende Schuhe zu tragen, nicht zu viel Alkohol trinken und mit Beleuchtung (Nachtlicht) und Brille für gute Sicht sorgen. Auch einige Erkrankungen, etwa Depressionen, oder Medikamente – zum Beispiel Benzodiazepine – können das Sturzrisiko erhöhen.

Passiert ein Sturz, „ist es wichtig, dass man sich richtig abfangen kann“, erklärt Dr. Gehrke. Dabei spielten die Muskelkraft und das Gleichgewichtsgefühl eine Rolle. „Beides lässt sich in Präventionskursen schulen.“

Schnelle OP, bessere Heilung

Kommt es doch zum Oberschenkelbruch, heißt es: so schnell wie möglich operieren, um die Heilungschancen zu erhöhen – am besten innerhalb von 24 Stunden. Dieses schnelle Vorgehen ist für Kliniken, die solche Operationen durchführen, seit Jahren gesetzlich vorgeschrieben.

Für die Operation kommen zwei unterschiedliche Techniken infrage: Entweder wird eine Prothese, also ein künstliches Hüftgelenk, eingesetzt, oder der Knochen wird mit Nägeln, Schrauben oder Platten stabilisiert.

Nach der Operation können die meisten Patienten das Bein wieder voll belasten. „Sie müssen sogar!“ betont Prof. Dr. Ulrich Liener, Leiter des Zentrums für Alterstraumatologie am Marienhospital Stuttgart. Denn wer rasch in Bewegung kommt, verringert sein Risiko für Komplikationen wie Lungenentzündungen, Thrombosen oder Muskelabbau. „Erlaubt zum Beispiel der Kreislauf noch kein Aufstehen, kann man Übungen im Bett oder an der Bettkante durchführen“, erklärt Dr. Ilse Gehrke.

Für die bessere Versorgung sollen Patienten mit hüftgelenksnahen Oberschenkelbrüchen interdisziplinär von Orthopäden und Geriatern, also Ärzte für Altersmedizin, gemeinsam betreut werden. „Studienergebnisse haben gezeigt, dass sich durch so ein Vorgehen die Sterblichkeit der älteren Patienten verringert“, so Dr. Ilse Gehrke.

In der Reha gut versorgt

Einrichtungen, die auf die Behandlung von Verletzungen älterer Menschen besonders spezialisiert sind, können sich als „Alters Trauma Zentrum“ zertifizieren lassen. Mittlerweile gibt es etwa 170 solcher Zentren in Deutschland. „In diesen Zentren ist die Behandlung und anschließende Rehabilitation individuell auf die Patienten zugeschnitten. Dadurch wollen wir erreichen, dass möglichst viele Menschen wieder in ihren Alltag zurückkehren“, sagt Orthopäde und Unfallchirurg Liener.

Wie lange eine Rehabilitation dauert und wie genau sie gestaltet wird, hängt vom Zustand des Patienten ab.



Wieder auf die Beine kommen

Neben einer intensiven Reha ist auch die Behandlung von Begleiterkrankungen wichtig – allen voran der Osteoporose. Hierzu verordnet der Arzt meist Vitamin D, Kalzium und bestimmte Medikamente, häufig Bisphosphonate.

Und wie geht es zu Hause weiter? „Patienten sollten sich darüber im Klaren sein, dass es Zeit braucht, um wieder auf die Beine zu kommen. Oft ist es nicht mit der Rehabilitation getan“, gibt Gehrke zu bedenken. Es sei entscheidend, auch nach der Zeit in der Klinik seine Beweglichkeit weiter zu üben. „So ein Oberschenkelbruch nach einem Sturz ist ohne Frage eine schwere Krise für Betroffene und Angehörige. Dennoch sollte man den Kopf nicht hängen lassen. In vielen Fällen entscheidet der Lebensmut, welchen Weg die Genesung nimmt“.

Infoblatt: Ausgabe 2502 – TOP 2

**die SHG 393 - Wetter - hat etwas zu feiern: - 01.06.2025
10-jähriges Bestehen / Jubiläum**

Der 01.06.2025 = ein besonderer Tag für die Osteoporose - Selbsthilfegruppe 393 – Wetter – denn: - **es ist der 01. Januar 1991 - die SHG 56 wird geboren:**
- sie ist „ansässig“ in Witten / Wetter / Herdecke. Am Anfang waren es 72 Mitglieder und die hatten Spaß! Dann aber schlug der Blitz ein



und die SHG 56 spaltete sich in...



SHG 56 und SHG 393

Viele Mitglieder - die „Urgesteine“- verblieben in der SHG 56 und die Ortsbezeichnung änderte sich auf Witten / Herdecke.

Die SHG 56 wurde / wird weiter von Herrn Dieter Debus geleitet / betreut.

Parallel dazu baute Herr Debus eine neue Gruppe auf, eine reine Männergruppe – die SHG 313 - seit 07.05.2002 in Witten / Wetter / Herdecke.

Und - jetzt kommen wir:

.....ein anderer Teil der Mitglieder fand sich in einer neuen SHG wieder - in der neuen SHG 393 - und die gibt es seit dem 01.06.2015 – also seit nun 10 Jahren.

Frau Christel Kalks übernahm zuerst die Leitung der SHG 393 bis Ende 2017

Herr Dieter Brauer übernahm ab dem 01.01.2018 die Leitung der SHG 393
- und leitet sie auch heute noch.



Und das ist für uns alle hier im Bereich der SHG 393 - Wetter - ein mehr als wichtiger Grund, die „Gläser“ zu schwingen, ein „Prost“ auszurufen und uns weiter mehr als gut betreut und aufgehoben zu fühlen – in und um die SHG 393 - Wetter -.

Herzlichen Dank den hier Anwesenden für die Aufmerksamkeit, fürs Lesen - gemäß unserem Leitmotiv ...:

**...gemeinsam sind
wir stark!**

Infoblatt: Ausgabe 2502 – TOP 3

Osteoporose Tag NRW – 14.06.2025



**Bundesselbsthilfeverband
für Osteoporose e. V.
Landesverband
Nordrhein - Westfalen**

**...gemeinsam
sind wir
stark...**


**Einladung
zum
Osteoporose
Tag – NRW
2025**

**Samstag, 14.06.2025
im „Zweibrücker Hof“
Zweibrücker Str. 4
58313 Herdecke**

****** freier Eintritt ******



**Anfahrtsbeschreibung
Hotel Zweibrücker Hof
Zweibrücker Hof 4
58313 Herdecke**



Wegweiser:

von der A 45 aus Frankfurt / Siegen / Hagen
- Abfahrt 11 Richtung Hagen
- Abfahrt Ernst / Halden / Boele auf die L 704
- 4. Ausfahrt a. d. Kreisverkehr in Richtung Herdecke
- rechts abbiegen Herdecker Str. – dann 1. Ausfahrt an dem Kreisverkehr – Auffahrt in Richtung Wetter / Herdecke – Zentrum
- links an der Hengsteyseestr. – dann im Kreisverkehr auf die L 675 – die 3. Ausfahrt Kreisverkehr = Zweibrücker Hof

von der A1 aus Köln / Wuppertal
- A 1 Richtung Bremen / Dortmund bis zur Abfahrt 88
- in Richtung Hagen / Herdecke auf die B 26
- 2. Ausfahrt Kreisverkehr = B 54 Richtung Herdecke
- Auffahrt Wetter / Herdecke
- links an der Hengsteyseestr. – dann im Kreisverkehr auf die L 675 – 3. Ausfahrt Kreisverkehr = Zweibrücker Hof

von der A1 aus Münster
- Abfahrt 88 - Richtung Hagen / Herdecke auf die B 226
- 2. Ausfahrt Kreisverkehr = B 54 Richtung Herdecke
- Auffahrt Wetter / Herdecke
- links an der Hengsteyseestr. – dann im Kreisverkehr auf die L 675 – die 3. Ausfahrt Kreisverkehr = Zweibrücker Hof

Busparkplatz: neben der Bleichsteinhalle - Hensteyseestr. 26
- die Parkplätze = ausgeschildert / abgesperrt

Osteoporose Tag NRW – 14.06.2025 - der geplante Tagesablauf -

- 09:00 Einlass**
Kaffee / Imbiss wird gereicht
- 10:15 Begrüßung**
durch den Vorsitzenden des
LfO – NRW – Herrn Dieter Debus
- 10:30 Vortrag - Thema:**
Was sie schon immer über Knochen wissen wollten
Prof. Dr. Kurth
- 12:00 Vortrag - Thema:**
Knochengesund essen und trinken -
- welche Nährstoffe gehören dazu?
Frau Dr. Rita Hermann
- 13:00 Mittagspause**
- 14:00 Vortrag - Thema:**
Behandlung bei Osteoporose
in Radonbad
- 15:00 Kaffeepause**
- 15:30 Vortrag - Thema:**
Operative Therapie bei Bruchgefahr und Osteoporose
- die OSSURE LOEP Operation -
Dr. priv. Doz. Dr. Goost
- 16:30 ENDE DES TAGES - (geplant)**

O s t e r g r u ß



*Liebe Grüße und ein schönes Osterfest –
das wünscht Fuch:
- der Osteoporose Landesverband NRW
...und das gesamte Team.*