

Osteoporose

Das Gesundheitsmagazin 2/2022

Bundesselbsthilfeverband für Osteoporose e. V.

Gesundheit | Männer-
domäne Medizin
Ratgeber | Länger
leben ohne Anti-Aging
Reise | Sommerfrische
am Ostseefjord Schlei

Informationszeitschrift des BfO · Kirchfeldstr. 149 · 40215 Düsseldorf · Ausgabe Nr. 46 · 12. Jahrgang · ISSN 2193-6722



Foto: Adobe Stock

GUT LEBEN MIT OSTEOPOROSE

Editorial

Liebe Mitglieder, liebe Leserinnen und Leser,

der Sommer hat begonnen, die für viele schönste Zeit des Jahres. Wir verbringen mehr Zeit draußen, die Corona-Pandemie scheint ihre Schrecken zu verlieren. Jedenfalls rückt die Ansteckungsgefahr in den Hintergrund und ist längst nicht mehr das Top-Thema in den Medien. Wir hoffen natürlich, dass sich die Lage im Herbst nicht wieder ändert und sind bereits mitten in den Planungen für den BfO-Patientenkongress anlässlich des Weltosteoporosetages (WOT). Das Tagungsprogramm vom 12. November in Dresden finden Sie auf Seite 35. Natürlich möchten wir auf dem WOT auch wieder BfO-Mitglieder und Gruppen ehren, die sich besonders für die Selbsthilfe engagiert haben. Auf Seite 33 lesen Sie, was dafür nötig ist und wie man sich um die Auszeichnung „OsteopoRose 2022“ bewerben kann. Wir freuen uns auf Ihre Vorschläge!

In unserer Titelgeschichte möchten wir Ihnen das Buch „Stark gegen Osteoporose“ von Barbara Haidenberger und Martina Gewecke vorstellen. Ein wichtiges Thema, dessen Umsetzung gut gelungen ist, wie ich finde. Frau Haidenberger ist Ernährungsspezialistin und berät den BfO in dieser Hinsicht seit vielen Jahren.

Medizin ist immer noch eine Männerdomäne, das überrascht nicht wirklich. Dass die Alleinbehandlung durch Ärzte nicht selten ein Gesundheitsrisiko für Frauen sein kann, dagegen schon. Näheres lesen Sie auf Seite 14.

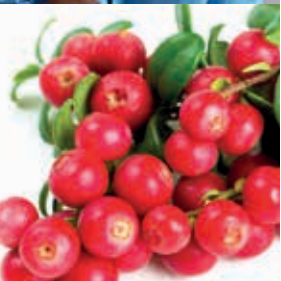
Gehören Sie auch zu denen, die ihren Urlaub gern im eigenen Land verbringen? Dann haben wir auf unseren Reiseseiten einen besonderen Tipp für Sie: die Schlei. Erst kürzlich hörte ich, dass „man“ nun lieber dorthin als nach Sylt fährt. Günstiger ist es auf jeden Fall und erschwinglich für uns Normalverbraucher.

Genießen Sie den Sommer und bleiben Sie gesund!

Herzlich, Ihre



Gisela Klatt



Fotos: A. Rogge & J. Jankovic/Thieme (1. v.u.), Ostseefjord Schlei GmbH / Matzen (2. v.u.), Adobe Stock (5)

■ Titelthema

4 Tipps für einen knochenfreundlichen Alltag

■ Osteoporose

9 Knochenschwund: Salat statt Spritze

10 Zahnimplantate: Sinnvoll oder nicht

12 Multiple Sklerose: Erhöhtes Osteoporose-Risiko

■ Gesundheit

13 Blasenentzündung: Helfen Cranberry & Co?

14 Männerdomäne Medizin: Worauf Patientinnen achten sollten

16 Kaffee: Gut für die Gesundheit

18 Demenz: Ein Frühwarnsystem für das Gehirn

12 Gedächtnistraining: Übungen gegen Long Covid

■ Ratgeber

20 Länger Leben: Ohne Wunderpille und Anti-Aging

21 Hör-Magazin: Podcasts für mehr Gelassenheit im Alter

22 Sommerhitze: Durstgefühl und Flüssigkeitsbedarf

23 BAGSO: Die Stimme der Senioren

■ Reise

24 Sommerfrische: Ostseefjord Schlei

■ Rezepte

28 Fenchel-Tomaten-Gratin

29 Mango-Mozzi auf Rucola

■ Unterhaltung

30 Gedächtnistraining

33 Otto Ludwig über das Glück

■ Verbands- und Partnerforum/Selbsthilfe

33 Ausschreibung: die OsteopoRose 2022

34 Jubiläen der Selbsthilfegruppen
Wissenschaftlicher Beirat des BfO

35 WOT in Dresden: das Programm
Impressum

32 Ärzte-Hotline bis September 2022

**Lebensfreude pur:
Wer ein paar Dinge
beachtet, hat auch den
Knochenschwund
fest im Griff**

GUT LEBEN MIT OSTEOPOROSE

Tipps für einen knochenfreundlichen Alltag

Osteoporose ist weder eine normale Alterserscheinung noch ein unabwendbares Schicksal. Ganz im Gegenteil: Die Erkrankung ist behandelbar mit einer ganzheitlichen Therapie, die neben wirksamen Medikamenten einen knochengesunden Lebensstil als Chance mit einbezieht.

Sie können ihren Knochen jeden Tag etwas Gutes tun, sie stärken und dem Abbau entgegenwirken. So tragen Sie selbst eine ganze Menge zu einer erfolgreichen Therapie bei. Das ist gar nicht so schwer. In dem aktuellen Buch der BfO-Ernährungsexpertin Barbara Haidenberger und der Physiotherapeutin Martina Gewecke lesen Sie, wie das geht. Hier ein paar Auszüge.

Der Knochen lebt

Abbau, Aufbau und Umbau des Knochens finden überall im Körper statt – auf vielen „Mini-Baustellen“ gleichzeitig, ständig, ein ganzes Leben lang. Es dauert allerdings recht lange, bis sich unser Skelett einmal komplett erneuert,

schätzungsweise zwischen sieben und zehn Jahren. Es ist also ein »langsames« System, die Wirkung von Maßnahmen dauert entsprechend lange. Dazu kommt, dass der Aufbau der Knochendichte und Stabilität überwiegend vor dem 30. Lebensjahr stattfindet. Trotzdem kann und sollte man gerade in mittlerem und höherem Lebensalter auf die Knochengesundheit achten. Es ist nie zu spät, mit knochengesunder Ernährung, knochenstärkender Bewegung und einer guten Vitamin D-Versorgung zu beginnen.

Risikofaktoren: viele sind beeinflussbar

Eine ganze Reihe von Faktoren kann das Risiko erhöhen, an

einer Osteoporose zu erkranken. Die Kenntnis der Risiken bietet im Umkehrschluss eine Menge Potential für Maßnahmen, die der Entstehung der Erkrankung entgegenwirken bzw. die Behandlung unterstützen können. Konzentrieren wir uns darauf:

Bewegung brauchen wir bis ins hohe Alter. Jedes Training, das die Muskeln in Bewegung bringt, stärkt auch die Knochen. Zug und Druck der Muskeln am Knochen ist eine Grundvoraussetzung für den Aufbau und Erhalt des Skeletts. Wer sich wenig bewegt, baut weniger Knochenmasse auf und später schneller Knochenmasse ab.

Vitamin-D ist unverzichtbar für den Einbau von Kalzium in den Knochen und fördert auch die Aufnahme von Kalzium aus der Nahrung in den Körper. Für eine gute Versorgung ist häufig die Einnahme eines Vitamin D-Präparates nötig – eine einfache und wichtige Maßnahme zur Stärkung der Knochen.

Die Ernährung bietet besonders viel Potenzial für starke Knochen. Schlank ist schön und gesund – zumindest glauben das viele. Wer aber zu wenig wiegt, hat ein erhöhtes Osteoporoserisiko, schon wenn der BMI (Body-Mass-Index) unter 20 liegt.

Gesunde Vielfalt: Für eine knochenstärkende Ernährung ist es nie zu spät

Die Top Fünf der knochenstarken Lebensmittelgruppen:

- Milchprodukte – von Buttermilch bis Käse, kaum eine Gruppe ist so vielfältig und kann so abwechslungsreich verarbeitet werden.
- Gemüse und Salate – wichtige Basis der Ernährung. Liefert viele knochengesunde Mikronährstoffe und ist Grundlage für die Säure-Basen-Balance.
- Obst – enthält neben Vitamin C auch reichlich Kalium, das den Knochenumbau positiv unterstützt.
- Nüsse und Samen – punkten mit Kalium, Magnesium, Folsäure sowie hochwertigen Proteinen und Fetten.
- Hülsenfrüchte – Lieferanten für wertvolles pflanzliches Protein. Soja- und andere Bohnen wirken zudem im Körper basisch.

Kalzium – mit oder ohne Milch?

Keine Lebensmittelgruppe wird in Bezug auf die Wirkung für die Knochen so kontrovers diskutiert. Einerseits werden Milchprodukte als Kalziumquelle empfohlen, andererseits findet man sogar Warnungen vor einer angeblich schädlichen Wirkung für die Knochengesundheit. Was stimmt nun? Verschiedene wissenschaftliche Studien bestätigen die positive Wirkung des Verzehr von Milch und Milchprodukten auf die Stabilität der Knochen. Eine negative



Foto: A. Rogge & J. Jankovic/Thieme

Kräuter-Joghurt-Smoothie

Für 2 Portionen
Zubereitungszeit 10 Min.

1 Apfel • 1 Bund glatte Petersilie •
50 g Rucola • 1 Orange • 250 g Joghurt
(3,5 % Fett)

- Apfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Petersilie waschen und grobe Stiele entfernen. Rucola waschen und grob schneiden. Orange auspressen.
- Orangensaft mit Fruchtfleisch, Apfel, Petersilie, Rucola und Joghurt im Mixer oder mit dem Pürierstab fein mixen und frisch genießen.

Nährwerte pro Portion

165 kcal • 5 g F • 6 g E • 21 g KH • 252 mg Ca



Fotos (5): Adobe Stock

Wirkung konnte bei üblichen Verzehrsmengen jedoch nicht bestätigt werden.

1 000 Milligramm (mg) Kalzium pro Tag sollte die Nahrung enthalten. Das geht mit Milchprodukten und Käse, Mineralwasser oder pflanzlichen Kalziumquellen (z.B. Kohl und grünes Gemüse, Mandeln, Haselnüsse, Sesam, Mohn, Chiasamen) oder kalziumangereicherten Lebensmitteln (z.B. Sojajoghurt mit Kalziumzusatz).

Milchprodukte und Käse sind von Natur aus ergiebige Kalziumquellen. Fermentierte Milcherzeugnisse (z.B. Sauermilchkäse, Joghurt, Kefir etc.) erweisen sich dabei als besonders günstig. Ohne diese Produkte kann die Kalziumzufuhr schnell unter 500 mg pro Tag absinken, was einen eigenen Risikofaktor für die Osteoporose-Entstehung darstellt. Wer also auf Milch, Milchprodukte und Käse verzichtet, sollte bewusst andere kalziumreiche Lebensmittel und Getränke einsetzen. Die zugeführte Menge ist entscheidender als die Herkunft des Kalziums.

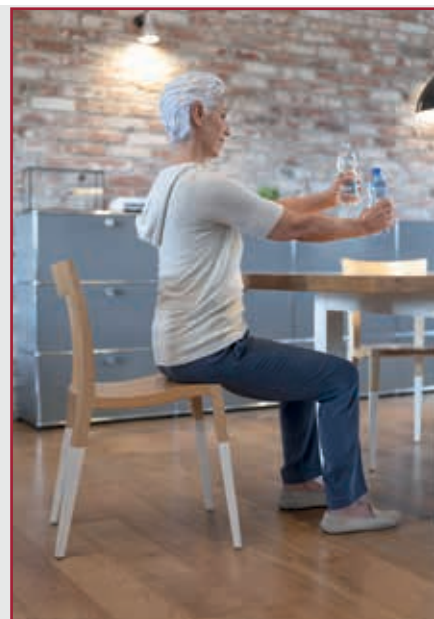
Als Ersatz für Milch oder Joghurt liegen pflanzliche Alternativen wie Soja-, Nuss- und Getreidedrinks im Trend. Bei den Nährstoffen gibt es allerdings riesige Unterschiede. So sind pflanzliche Milchalternativen von Natur als kalziumarm. Nur



Foto: Adobe Stock

Im grünen Bereich: Grünkohl ist eine pflanzliche Kalziumquelle

Fotos (4): H. Münch/Thieme



Raus aus der Routine: Gleichgewichts- und

- Setzen Sie sich vorne auf die Stuhlkante, beide Füße haben Kontakt zum Fußboden, die Brustwirbelsäule ist aufgerichtet, die Hände liegen locker am Tisch oder auf den Oberschenkeln.

Anzahl: 3 × 30 Sekunden halten, später die Anzahl steigern (5 × 30 Sekunden, 10 × 30 Sekunden). Die Pause sollte 10 Sekunden nicht überschreiten und dient nur dem kurzen Lösen der Anspannung.

Steigerung 1: Bauen Sie den Druck auf den Boden auf und erhöhen Sie abwechselnd noch einmal den Druck der rechten Ferse, dann den der linken Ferse, ohne dass man Ihnen die

Anstrengung im Gesicht ansieht oder Bewegung im Rumpf stattfindet.

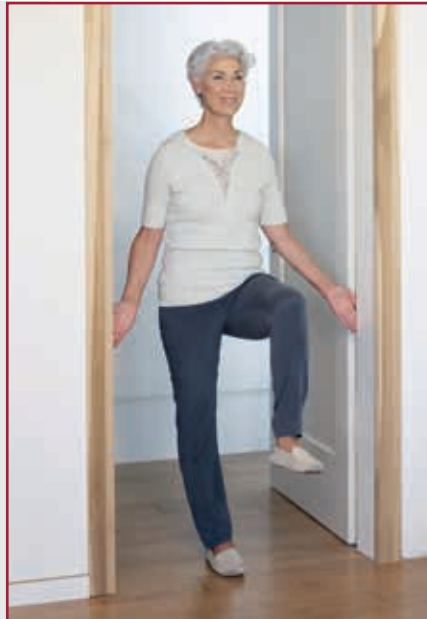
Tipp: lange Mahlzeiten, U-Bahn-Fahrten, Wartezeiten beim Arzt etc. kann man so zu Trainingseinheiten umfunktionieren.

Zu beachten: Beim Üben nicht die Luft anhalten.

Steigerung 2: Nehmen Sie das gespannte Geschirrtuch oder die Wasserflaschen dazu oder drücken Sie einfach nur die Hände gegeneinander oder ziehen Sie sie auseinander. Es erfordert sogar schon zusätzliche Armkraft, wenn Sie die Hände ganz fest zur Faust schließen.

wenn Kalzium zugesetzt wird, z.B. in Form von Kalziumcarbonat, ist der Gehalt gleich wie in der Kuhmilch und liegt standardisiert bei 120 mg Kalzium / 100 ml Pflanzendrink. Nur Milch- oder Joghurt-Alternativen auf Sojabasis

enthalten vergleichbar viel Eiweiß wie entsprechende Kuhmilchprodukte. Getreide- und Nussdrinks enthalten kaum Proteine und auch kaum Fett. Darum bitte genau auf die Zutatenliste und die Nährwertangaben achten.



Sturzvorbeugung und Sturzvermeidung

Im Laufe der Jahre verlieren wir an Gleichgewicht, unsere Standfestigkeit lässt nach, wir werden sturzgefährdeter. Gerade bei Osteoporose kann ein Sturz zu lebensgefährlichen Brüchen führen. Das Training spezifischer körperlicher Fähigkeiten (Muskelkraft, Gleichgewicht, Koordination und vieles mehr) ist also ein wichtiger Teil der Sturzprävention.

Das Gleichgewicht setzt sich aus fünf Faktoren zusammen, die wie Zahnräder einer Uhr ineinandergreifen müssen:

- Die Füße – tasten blitzschnell die Unterlage ab, auf der wir stehen und melden diese Information an das Gehirn.
- Stabilität im Rumpf – unsere Bauchmuskeln halten in Zusammenarbeit mit den Rückenmuskeln unser Zentrum aufrecht. Schlechte Haltung führt zum Verlust an Stabilität.
- Hörvermögen – unsere Ohren helfen uns, Gefahren einzuschätzen. Hören wir schlecht(er), werden wir unsicherer. Das Gleichgewicht leidet.
- Sehvermögen – mit den Augen orientieren wir uns im Raum, schätzen Abstände ein, kontrollieren unsere Kopfhaltung und erkennen Stolperfallen. Sehen wir schlecht, werden wir unsicherer.
- Das Gehirn – nimmt von all diesen Abteilungen Informationen auf und verarbeitet sie.

Brille und Hörhilfe können wir uns zulegen, für den Rest müssen wir anderweitig aktiv werden. Gönnen Sie Ihren Füßen mehr Aufmerksamkeit: Laufen Sie öfter mal barfuß, rollen die Füße über

Kraftübungen am Tisch und im Türrahmen

- Stellen Sie sich, die Beine hüftbreit auseinander, in den Türrahmen, die Handinnenflächen liegen rechts und links am Türrahmen.
- Drücken Sie mit den Handflächen gegen den Türrahmen, ohne den Körper dabei aus der Mitte herauszubewegen.
- Die Spannung 30 Sekunden halten, dann wieder lösen.

Anzahl: 3 × 5 Durchgänge (später schrittweise erhöhen auf 7, 10, 15, 20, 25)

Variation 1: Bauen Sie den Druck in verschiedenen Armpositionen auf, z. B. Ellbogen anbeugen und auf Schulterhöhe gegen den Rahmen stützen oder Hände oben anlegen.

Variation 2: Stellen Sie die Füße in den Tandemstand, d. h. die Ferse des einen Fußes steht direkt vor den Zehen des anderen Fußes. Oder stellen Sie sich in den Einbeinstand. Oder drücken Sie den Türrahmen erst etwas mehr mit der rechten Hand, dann mit der linken Hand.

Zu beachten: Beim Aufbau des Armdrucks darf der Rumpf nicht wackeln. Spannen Sie die Bauchmuskeln an und korrigieren Sie die Haltung, vor allem im Brustbereich.

Tipp: Über Sie den Tandemstand auch mal in den sogenannten »leeren« Zeiten (z. B. beim Zähneputzen). Das fördert das Gleichgewicht.

■ Titelthema

einen Igelball oder transportieren Sie kleine Gegenstände wie Wäscheklammern und Tücher mit den Zehen. Versuchen Sie Alltagsaktivitäten (Aufstehen aus dem Bett oder vom Stuhl) in Zeitlupe auszuführen, das braucht mehr Kraft und Rumpfkontrolle. Der Körper mag keine Routine. Bieten Sie ihm Abwechslung durch unterschiedliche Bewegungen im Alltag. Steigen Sie die Treppe doch einmal seitwärts oder auf Zehenspitzen hoch. Stehen Sie beim Geschirrspülen mal in der Grätsche oder im Ausfallschritt. Staubsaugen Sie seitlich, rückwärts oder tanzen mit dem Gerät durch die Wohnung. Auf den

Wechsel kommt es an, das fördert die Motorik und das Gehirn.

Wer zudem auf das Rauchen verzichtet und wenig bzw. selten alkoholische Getränke konsumiert, tut nicht nur den Knochen etwas Gutes, sondern dem ganzen Körper.

Und das Wichtigste: Mit Ernährung, Bewegung und einer guten Vitamin D-Versorgung können wir in jedem Lebensalter einer Osteoporose vorbeugen, von Kindesbeinen an. Sicher gibt es auch einige Faktoren, die wir nicht beeinflussen können, wie zum Beispiel eine erbliche Veranlagung. Doch gerade wenn Osteo-



Abwechslung im Alltag: Ein Staubsaugertanz bringt die Motorik in Schwung

porose in der Familie vorkommt, kann man frühzeitig aktiv werden und mit einfachen Mitteln dem übermäßigen Knochenabbau entgegen wirken.

Foto: Adobe Stock



BUCHTIPP:

Stark gegen Osteoporose

Die beste Ernährung für stabile Knochen –
mit Bewegungsprogramm für jeden Tag.
19,90 Euro

ISBN 978-3-432-11480-4

Dieser Ratgeber möchte zeigen, dass Knochengesundheit kein „Buch mit sieben Siegeln“ ist. Mit praktischen Tipps, leckeren Rezeptideen und einfachen Übungen die Knochen stärken. Die Autorinnen sind „Fachfrauen aus der Praxis“.

Diätassistentin Barbara Haidenberger M. Sc. widmet ihre freiberufliche Tätigkeit überwiegend dem Thema Osteoporose. In München berät und schult sie regelmäßig sowohl Betroffene als auch Fachkräfte zum Thema Knochengesundheit und entwickelte einige zertifizierte Beratungs- und Schulungskonzepte.

www.knochengesund.com

Physiotherapeutin Martina Gewecke bietet in ihrer Münchner Praxis (www.therapie-insel.com) dank ihrer vielfältigen Zusatzqualifikationen eine breite Therapiepalette an. Menschen zu motivieren, Bewegung und Übungen einfach in den Alltag zu integrieren, ist eines ihrer großen Anliegen.



Foto: Kevin Yates

SALAT STATT SPRITZE

Rohkost gegen Knochenschwund

Schmackhaftes Grün: Diese spezielle Züchtung soll zu- nächst Raumfahrern munden – später auch Erdlingen

Genetisch veränder- ter Salat kann ein knochenstimulierendes Hormon produzieren, das Osteoporose verhin- dern soll – sowohl bei Astronauten im All als auch in ressourcenarmen Gebieten der Erde.

Die amerikanische Weltraumbehörde NASA will in den 2030er Jahren Menschen zum Mars schicken. Bei dieser Mission werden die Astronauten über einen langen Zeitraum der Schwerelosigkeit ausgesetzt sein, wodurch sie an Knochenmasse verlieren – durchschnittlich mehr als ein Prozent pro Monat. „Derzeit haben Astronauten auf der Internationalen Raumstation ISS ein bestimmtes Trainingsprogramm, um die Knochenmasse zu erhalten“, sagt Kevin Yates, der die Arbeit auf der Frühjahrstagung der American Chemical Society in San Diego vorstellte. „Aber sie sind normalerweise nicht länger als sechs Monate auf der ISS.“ Im Gegensatz dazu dauert es etwa zehn Monate, um zum Mars zu gelangen, und die Astronauten würden dort etwa

ein Jahr lang bleiben, um den Planeten zu studieren.

Die dreijährige Mission könnte die Raumfahrer anfällig für Osteopenie und später für Osteoporose machen. Ein Medikament, das ein Peptidfragment des menschlichen Parathormons (PTH) enthält, regt die Knochenbildung an, aber es erfordert tägliche Injektionen. Der Transport großer Mengen des Medikaments und der Spritzen ist jedoch unpraktisch. Deshalb wollten Yates und seine Kollegen von der Universität von Kalifornien in Davis einen Weg finden, wie Astronauten das Medikament selbst herstellen können und dabei auch noch in den Genuss von schmackhaftem Grün kommen. Besteht die Verpflegung ansonsten doch meist aus Dosen oder Gefriergetrocknetem.

Knochenstarke Frischkost

Die transgenen Salatsamen sind sehr klein, ein paar tausend passen in ein Fläschchen von der Größe des Daumens. Die Astronauten können sie wie normalen Salat wachsen lassen, um bei Bedarf Arzneimittel wie PTH zu synthetisieren und die Pflanzen

dann zu essen. Der spezielle Salat könnte auch dazu beitragen, Osteopenie in Regionen der Erde zu behandeln, die keinen Zugang zu herkömmlichen Medikamenten haben.

Vorläufige Ergebnisse zeigen, dass die Pflanzen im Durchschnitt etwa 10-12 Milligramm des modifizierten Peptidhormons pro Kilogramm frischem Salat produzieren. Damit müssten die Astronauten täglich etwa 380 Gramm oder acht Tassen Salat essen, um eine ausreichende Dosis des Hormons zu erhalten. Diesen Wert wollen die Wissenschaftler nun weiter steigern, damit weniger Blätter verzehrt werden müssen.

Bevor der transgene Salat auf den Tellern landen kann, werden die Forscher ihn in Tiermodellen und klinischen Versuchen am Menschen auf seine Fähigkeit testen, Knochenschwund sicher zu verhindern. Nichtsdestotrotz sagt Yates voraus: „Es würde mich sehr überraschen, wenn zu dem Zeitpunkt, an dem wir Astronauten auf den Mars schicken, Pflanzen nicht zur Herstellung von Arzneimitteln und anderen nützlichen Substanzen verwendet werden.“

Quelle: American Chemical Society (ACS)

ZAHNIMPLANTATE: SINNVOLL ODER NICHT?

Die große Angst
vor der Kiefernekrose

Eine medikamentöse Osteoporosetherapie verändert den Knochenstoffwechsel. Kommen dann noch bestimmte Risikofaktoren hinzu, kann es zu einer Kiefernekrose kommen. Daher muss der Zahnarzt unbedingt wissen, wenn eine Patientin oder ein Patient an Osteoporose erkrankt ist. Doch auch Osteoporose-Patienten können von Zahnimplantaten profitieren.

Frau Dr. Strunz, müssen alle Osteoporose-Kranken eine Kiefernekrose fürchten?

Die Gefahr ist gegeben, wenn die Patienten mit antiresorptiven Substanzen (Bisphosphonate oder Denosumab) behandelt werden. Faktoren, die unter diesen Umständen eine Kiefernekrose triggern können, sind entzündliche Veränderungen in der Mundhöhle beziehungsweise Eintrittspforten für Bakterien, also etwa parodontal erkrankte Zähne, Prothesendruckstellen oder chirurgische Eingriffe wie Zahnentfernungen, aber auch Implantationen ohne Befolgen der chirurgisch empfohlenen Sicherheitsmaßnahmen.

Wie hoch ist diese Gefahr?

Menschen mit einer primären Osteoporose entwickeln selten eine Osteonekrose – zirka ein Patient von 1 000. Bei einer sekundären, also therapieinduzierten Osteoporose oder bei Krebs-Patienten, die Antiresorptiva prophylaktisch einnehmen, erkranken zirka Zehn von 1 000. Wer allerdings

Weichmacher: Der Knochenstoffwechsel ist bei der Einheilung von Implantaten von zentraler Bedeutung. Osteoporose-Patienten können sehr „weiche“ Kieferknochen haben, was insbesondere bei der Versorgung im seitlichen Oberkiefer Probleme bereitet. Das Bohrgefühl ist dann mit Styropor vergleichbar

eine gesunde Mundhöhle hat, reduziert sein persönliches Risiko für eine Kiefernekrose um den Faktor zwölf. Das Risiko ist generell größer, wenn die Medikamente intravenös verabreicht werden, und es steigt auch mit der Dauer und Häufigkeit der Behandlung.

Welche Rolle spielt die häufig geringere Knochendichte?

Die ist auch bei Patienten ohne Osteoporose sehr unterschiedlich und kann je nach Ort im Kieferknochen (vorne, hinten, oben, unten) verschieden

sein. Von der Struktur des Knochens hängt dann das sogenannte Bohrprotokoll ab, also wie dick die Bohrer sind und wie viele nötig. Dann wird auch entschieden, ob zum Beispiel eine unterdimensionierte Aufbereitung oder ein Bone Spreading sinnvoll ist.

Das heißt?

Wenn der Knochen weniger dicht ist, kann man das Implantatbett, also das zu bohrende Loch für das Implantat, mit einem geringeren Durchmesser bohren. Damit wird erreicht, dass der Knochen sich beim Eindrehen des Implantates etwas verdichtet. Dies lässt sich auch mit speziellen Instrumenten erreichen, mit denen der Knochen gar nicht „weggebohrt“, sondern nur verdichtet wird. Im Fachjargon heißt das „Bone Spreading“.

Gibt es Alternativen, wenn die Knochendichte des Kiefers unzureichend ist?

In solchen Fällen muss gut abgewogen werden, bei wem welches Verfahren und gegebenenfalls auch einmal welcher Kompromiss sinnvoll ist. Werden Patienten mit Antiresorptiva behandelt, sollte ein Knochenaufbau vermieden oder einer besonders strengen Indikationsprüfung unterzogen werden. Denn ein Knochenaufbau erfordert eine gute Durchblutung des Knochens, die unter dieser medikamentösen Therapie eingeschränkt ist.

Zygoma-, also Jochbein-Implantate, sind eine Option, wenn der Knochen im Oberkiefer sehr geschrumpft ist. Diese werden aber nicht von allen Implantologen angeboten.

Muss ich fürchten, dass sich ein Implantat durch fortschreitende Osteoporose wieder lockert?

Durch die Kaubelastung besteht eher nicht die Gefahr, dass der Knochen durch eine Osteoporose schwindet und

sich das Implantat lockert. Wichtig sind regelmäßige Kontrolluntersuchungen, eine perfekte Mundhygiene und konsequente Einhaltung der Termine zur Zahn- und Implantat-Reinigung. Darüber hinaus gilt für Osteoporosepatienten dasselbe wie für alle anderen: Zu fürchten ist ein Implantatverlust insbesondere bei Personen, die rauchen, eine Parodontitis oder einen schlecht oder nicht eingestellten Diabetes mellitus haben.

Spielen Alter oder Geschlecht eine Rolle?

Im Prinzip nicht. Allerdings sollte bedacht werden, dass bestimmte Risikofaktoren bei Älteren wahrscheinlicher sind und dass vielleicht bei der Anamneseerhebung etwas vergessen wird. Gerade die Medikation mit Bisphosphonaten wird von Tumorpatienten oft nicht als solche wahrgenommen. Daher sollten Ärzte genau nachfragen und Patienten ehrlich alles ansprechen – auch wenn es beim Zahnarzt vielleicht komisch ist, über das Prostatakarzinom oder den Brustkrebs zu reden.

Was spricht gegen Zahnimplantate bei Osteoporose?

Insgesamt profitieren Patienten mit antiresorptiver Therapie von den Vorzügen einer Implantation ähnlich wie Menschen ohne eine solche Thera-

pie. Aber sie nehmen eine besondere Stellung ein, da der Eingriff wie gesagt zu einer Osteonekrose führen kann. Bei manchen Patienten kann aber auch ein herausnehmbarer Zahnersatz Druckstellen verursachen, die ebenfalls zu Osteonekrosen führen können. Vor diesem Hintergrund bedarf es einer genauen Abwägung, ob eine Implantatversorgung sogar dem Risiko einer Kiefernekrose vorbeugen kann, da man einen herausnehmbaren Zahnersatz mit Implantaten umgehen kann.

Dann sind Implantate sogar geeigneter als Prothesen?

Mit Implantaten kann man den Kieferknochen ähnlich belasten wie mit den eigenen Zahnwurzeln. Das bedeutet, dass der Knochen sich nicht weiter abbaut. Im Falle einer Brücke müssen gesunde Nachbarzähne als Pfeilerzähne der Brücke beschliffen werden, was immer ein Risiko für den beschliffenen Zahn darstellt.

Wie viele Implantate sind beim kompletten Zahnersatz nötig?

Bei einem zahnlosen Patienten sollten im Oberkiefer mindestens vier, im Unterkiefer zwei Implantate gesetzt werden. Darauf kann jeweils ein herausnehmbarer Zahnersatz verankert werden. Soll der Zahnersatz festsitzend sein, sind mehr Implantate erforderlich.



Foto: Adobe Stock

A und O: Für Osteoporose-Betroffene gilt dasselbe wie für alle anderen. Gute Mundhygiene und regelmäßige Kontrolluntersuchungen sind unerlässlich

Mit welchen Kosten muss ich rechnen?

Die Kosten einer Implantat-Versorgung hängen vom Einzelfall ab – von der Anzahl ebenso wie vom Implantat-Typ und vor allem vom Schwierigkeitsgrad des Eingriffs. Patienten müssen pro Implantat zwischen 1 800 und 3 000 Euro investieren. Darin enthalten sind außer den Materialkosten auch Arzthonorare und Leistungen wie Röntgendiagnostik und der Zahnersatz, der vom Techniklabor hergestellt wird.

Wie finde ich Zahnärzte, die auf Osteoporose-Patienten eingestellt sind?

Sie sollten darauf achten, dass sich ihr Zahnarzt oder ihre Zahnärztin in diesem Gebiet entsprechend fortgebildet hat. Zwar sollte jeder Zahnarzt die Besonderheiten von Osteoporosepatienten kennen, aber wenn es um Implantate geht, sind Zahnärzte, Oral- oder Kieferchirurgen mit entsprechenden Qualifikationen die richtigen Ansprechpartner. Und die findet man in der DGI – der Deutschen Gesellschaft für Implantologie

Meike Grewe



Foto: Peter Adamik

Kompetent und erfahren:
Dr. med. Dr. med. dent. Annette Strunz ist Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgin mit eigener Praxis in Berlin. Im Vorstand der Deutschen Gesellschaft für Implantologie DGI ist sie als Pressesprecherin tätig:
www.dginet.de/patienten



Sturz und Bruch:
Menschen mit MS
leiden auch an
geringerer
Knochendichte

Foto: Adobe Stock

ERHÖHTES OSTEOPOROSE-RISIKO FÜR MS-KRANKE

Sturzbedingte Verletzungen wie Frakturen sind bei Menschen mit Multipler Sklerose (MS) keine Seltenheit. Osteoporose kann ein Grund dafür sein.

Bei einer Untersuchung von 2 738 MS-Erkrankten im Alter von über 60 Jahren litten 12,7 Prozent zudem an Osteoporose. Bei der Allgemeinbevölkerung liegt dieser Anteil lediglich bei 8,2 Prozent. Menschen mit Multipler Sklerose haben im Durchschnitt eine geringere Knochendichte und häufiger Osteoporose als Personen gleichen Alters und Geschlechts ohne MS. Dies fand auch eine Studie mit 783 MS-Patienten und 3 915 Kontroll-

personen heraus, die an einem Knochendichte-Screening teilnahmen. Die Ergebnisse zeigen, dass das Risiko für eine Osteoporose-Diagnose bei Menschen mit MS mehr als zweimal so hoch ist wie in der Kontrollgruppe. Die Knochengesundheit ist somit ein wichtiges Thema beim Management der Multiplen Sklerose.

Osteoporose tritt mit zunehmendem Alter häufiger auf. Dabei wird die Knochenstruktur durch einen veränderten Stoffwechsel poröser und schwächer. Frauen sind öfter betroffen als Männer. Weltweit wurde bei jeder fünften Frau über 70 Jahren und bei zwei Drittel der Frauen über 90 Jahren Knochenschwund festgestellt.

Quelle: DeutschesGesundheitsPortal.de

BLASENENTZÜNDUNG

Cranberry-Präparate scheinen zu helfen



Der vorbeugende Einsatz von Cranberry-Präparaten kann eine erneute Blasenentzündung verhindern oder hinauszögern. Ob sie auch zur Akutbehandlung geeignet sind, bleibt offen.

Bei Frauen mit unkomplizierter wiederkehrender Blasenentzündung kann der präventive Einsatz von Cranberry-Präparaten durchaus sinnvoll sein. Im Vergleich mit einer Placebo-Behandlung ergeben mehrere Studien Hinweise darauf, dass der Infekt dann nicht oder erst später wiederkehrt. Zu diesem Ergebnis kam eine Untersuchung im Auftrag des Instituts für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG).

Viele Pflanzen, wenig Daten

Ob der vorsorgliche Einsatz von anderen pflanzlichen Mitteln (Phytopräparaten) bei unkomplizierten Blasenentzündungen ebenfalls vorteilhaft sein kann, ist wegen der Vielzahl an Mixturen kaum sicher zu beurteilen. Zum Einsatz von Cranberry oder anderen Phytopräparaten zur Akutbehandlung sind nur wenige Daten verfügbar, aus denen sich keine Nutzensaussage ableiten lässt.

Bei einem unkomplizierten Verlauf entzündet sich die Schleimhaut der Harnblase. Dies wird normalerweise von Bakterien verursacht und kommt bei Frauen wesentlich häufiger vor als bei Männern. Typische Symptome sind schmerzhafter, häufiger oder unbeherrschbarer Harndrang, Schmerzen beim Wasserlassen und Schmerzen oberhalb des Schambeins.

Bei drei oder mehr symptomatischen Episoden innerhalb eines Jahres spricht man von wiederkehrender oder „rezidivierender“ Blasenentzündung.

Behandlungsoptionen umfassen sowohl antibiotische als auch verschiedene pflanzliche Therapien. Antibiotika helfen bei akuten Blasenentzündungen recht schnell und verkürzen die Krankheitsdauer. Dennoch sind sie nicht immer notwendig; unkomplizierte Verläufe heilen bei 30 bis 50 von 100 Frauen auch ohne Antibiotika innerhalb einer Woche ab. Die eingesetzten pflanzlichen Mittel werden unter anderem hergestellt aus Cranberry, Bärentraubenblättern, Kapuzinerkressekraut oder Meerrettichwurzel. Sie sollen eine keimhemmende, entzündungshemmende oder harntreibende Wirkung haben und so die Dauer einer akuten Blasenentzündung verkürzen oder das Wiederauftreten vermeiden.

In Hinblick auf die Vermeidung von Rezidiven gibt es nur noch für ein Präparat aus Bärentraubenblättern und Löwenzahn Anhaltspunkte für einen Nutzen im Vergleich zu Placebo. Ein Präparat aus Liebstöckelwurzel, Rosmarinblättern und Tausendgüldenkraut lieferte in Kombination mit Antibiotika ebenfalls Anzeichen für einen gewissen Zusatznutzen.

Quelle: IQWiG

Schutzwirkung: Die Cranberry (o.), auch Kranbeere genannt, ist eine Verwandte der Heidelbeere und gehört zur Familie der Heidekrautgewächse. Doch auch Meerrettich und Löwenzahn (u.) eignen sich für pflanzliche Therapien





Augen auf!
Mündige Patientinnen sollten die offene Kommunikation mit ihrem Arzt nicht scheuen und lieber einmal zu viel als zu wenig nachfragen

MÄNNERDOMÄNE MEDIZIN

Alleinige Behandlung durch Ärzte erhöht das Gesundheitsrisiko für Frauen

Eine geschlechtersensible Medizin rückt weiter ins öffentliche Bewusstsein. Werden Frauen von männlichen Chirurgen operiert, haben sie nach dem Eingriff ein um bis zu 15 Prozent höheres Risiko für Komplikationen als Patientinnen, die von weiblichen Chirurgen behandelt wurden.

Die Ergebnisse einer kanadischen Studie werfen ein Schlaglicht auf die Geschlechterfrage in der „Männerdomäne Chirurgie“. Denn in Deutschland liegt der Frauenanteil hier noch immer bei unter einem Viertel. Um zu untersuchen, welche Auswirkungen das Geschlecht auf das Operationsergebnis hat, analysierten Wissenschaftler die Behandlungsdaten von rund 1,3 Millionen Erwachsenen, die sich zwischen 2007 und 2019 in der kanadischen Provinz Ontario geplanten oder dringlichen Eingriffen unterzogen. Mehr als 2 900 Chirurginnen und Chirurgen hatten diese Operationen durchgeführt. Das Ergebnis ist besorgniserregend: „In der Konstellation ‚Männlicher Operateur, weiblicher Patient‘ traten der Analyse zufolge deutlich häufiger postoperative Komplikationen bis hin zum Tod der Patientin auf“, sagt Professor Dr. med. Natascha

C. Nüssler, Präsidentin der Deutschen Gesellschaft für Allgemein- und Viszeralchirurgie (DGAV). In anderen Geschlechterkonstellationen fand die Studie kein erhöhtes Risiko für Komplikationen.

Männliche Dominanz, weibliche Hemmungen

Dass sich ein Geschlechterunterschied zwischen Arzt und Patient vornehmlich negativ auf die Gesundheit der weiblichen Behandelten auswirken kann, ist ebenfalls aus anderen Fächern bekannt. „Auch nach einem Herzinfarkt haben Patientinnen, die von einem Arzt behandelt werden, ein höheres Risiko zu versterben als männliche Patienten, die von einer Ärztin behandelt werden“, so Nüssler. „Eine Erklärung wäre, dass männliche Ärzte die Schwere von Symptomen ihrer Patientinnen eher unterschätzen

oder Frauen Hemmungen haben, gegenüber einem männlichen Arzt Schmerzen zu offenbaren.“

Ein Ausweg, diese gesundheitsgefährdenden negativen Gender-effekte zu reduzieren, seien gemischtgeschlechtliche Ärzteteams. „Dafür müsste der Frauenanteil in der Chirurgie jedoch deutlich steigen“, sagt die DGAV-Präsidentin. Nach einer Statistik der Bundesärztekammer betrug dieser 2020 nur rund 22 Prozent. Dies liege vermutlich auch an fehlenden weiblichen Vorbildern. „Während in der Viszeralchirurgie der Frauenanteil insgesamt bei knapp 30 Prozent liegt, sind Führungspositionen weiterhin nur zu wenig mehr als zehn Prozent weiblich besetzt“, konstatiert die Chefärztin.

Laut einer aktuellen repräsentativen Umfrage der pronova BKK wissen neun von zehn Deutschen, dass Männer für bestimmte Erkrankungen ein anderes Risiko haben als Frauen. Mehr als acht von zehn Menschen sind zudem überzeugt, dass auch Krankheitssymptome geschlechterspezifisch sind. Gleichzeitig erhalten 67 Prozent der 1 000 Befragten von Ärzten keine Informationen über unterschiedliche Wirkungen von

Medikamenten auf Frauen und Männer. Aus Sicht der Befragten wird dies weder in der Forschung noch im Arztgespräch ausreichend berücksichtigt.

Der Männerkörper ist die Norm

„Die medizinische Forschung orientiert sich am männlichen Normkörper“, bestätigt Prof. Dr. Sabine Oertelt-Prigione, Inhaberin von Deutschlands erster Professur für geschlechtersensible Medizin: „Frauen zeigen bei den gleichen Erkrankungen aber häufig andere Symptome.“ Bei der Diagnose, aber auch bei der Behandlung ist es wichtig, geschlechtsspezifische Unterschiede zu berücksichtigen. „Frauen leiden generell öfter unter Nebenwirkungen von Arzneimitteln. Gleichzeitig können Medikamente bei Frauen aufgrund von Körpergröße, Gewicht und Hormonen anders wirken als bei Männern“, so Oertelt-Prigione. „Wir haben bei klinischen Studien zu Corona festgestellt, dass das Geschlecht kaum beachtet wurde, obwohl längst bekannt war, dass Männer und Frauen unterschiedlich betroffen sind – es hatte sich einfach so etabliert und

war gesellschaftlich akzeptiert. Inzwischen sehen wir bereits einen Wandel bei der Auswahl der Probanden für Studien. Die geschlechterspezifische Analyse erfolgt aber weiterhin zu selten.“

Auch wenn laut Studie viele Menschen wissen, dass es bei Krankheiten und Symptomen geschlechtsspezifische Unterschiede geben kann, so hapert es doch bei der Vermittlung konkreter Fakten. Im Gespräch mit Ärzten wird besonders von Frauen mangelnde Transparenz beklagt: Nur 26 Prozent sagen, ihr Arzt habe sie über die unterschiedlichen Wirkungen von Medikamenten aufgeklärt – im Unterschied zu 40 Prozent der Männer. Der Wandel zur personengerichteten Medizin mit mehr Kooperation zwischen Patient und Arzt beginnt erst. Dafür müssen Mediziner ihre Deutungshoheit aufgeben und die Expertise ihrer Patienten für die eigene Gesundheit wahrnehmen. Oertelt-Prigione ist optimistisch: „Andere Länder wie die Niederlande, Kanada oder Großbritannien sind da weiter. Die jüngere Generation treibt diesen Wandel auch bei uns in Deutschland voran.“

Quellen: Deutsche Gesellschaft für Chirurgie DGCH; pronova BKK

i

Fehlerteufel

In der Ausgabe 1/22 unseres „Gesundheitsmagazin Osteoporose“ hat sich ein bedauerlicher Fehler eingeschlichen. In dem Artikel zur Wiederverwendbarkeit von FFP2-Masken (Seite 10) befindet sich eine Tabelle mit getesteten Maskenmodellen. Der Hersteller in der letzten Zeile muss jedoch „Leikang“ heißen und nicht Textilmacher. Bedingt geeignet für die Wiederverwendung war demnach Hersteller/Modell Leikang, Abkürzung M04, gekauft bei Penny.

BESTE BOHNE

Kaffee-Trinker
leben länger

Der Genuss von bis zu drei Tassen Kaffee pro Tag schützt das Herz, senkt die allgemeine Sterblichkeitsrate und mindert das Schlaganfallrisiko. Zu diesem Ergebnis kommt eine aktuelle Studie der Londoner Queen Mary Universität und der Budapester Semmelweis-Universität.

Gut für Herz und Seele:
Kaffee-Genießer lieben ihre Tasse zwischendurch

Auf den Inhalt kommt es an:
Instantkaffee (r.) bietet nicht die gleichen Vorteile wie gemahlene Bohnen. Das könnte an der Herstellungsweise liegen

Die Forscher analysierten die Daten von rund 470 000 Menschen einer Britischen Gesundheitsdatenbank, bei denen zu Beginn des Untersuchungszeitraums keine Herzkrankheit festgestellt worden war. Die Teilnehmer wurden zu ihren Kaffeegewohnheiten und ihrem Lebensstil (Rauchen und körperliche Betätigung) befragt und in drei Gruppen eingeteilt: Nicht-Kaffee-Trinker, leichte bis mäßige Kaffee-Trinker und Kaffee-Junkies. Zudem wurden Daten zu ihren individuellen kardiovaskulären Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Diabetes und Cholesterinspiegel erhoben.

Auf die Dosis kommt es an

Die Forscher setzten auch MRT-Scans ein, um besser zu verstehen, wie sich die Gewohnheiten des Kaffeetrinkens im Laufe der Zeit auf die Anatomie und die Funktion des Herzens auswirken. Sie stellten fest, dass regelmäßiger leichter Kaffeekonsum durchaus förderlich ist, was darauf hindeutet, dass er die altersbedingten

Veränderungen des Herzens verlangsamen kann.

„Soweit wir wissen, ist dies die bisher größte Studie, die sich mit der Wirkung von Kaffee auf die kardiovaskuläre Gesundheit befasst hat“, erklärt Professor Steffen Petersen von der Queen Mary University. „Den Ergebnissen zufolge ist leichter bis mäßiger Kaffeekonsum aus kardiovaskulärer Sicht nicht schädlich, sondern könnte sogar von Vorteil sein.“ So ergab die Studie ein um zwölf Prozent niedrigeres Gesamtmortalitätsrisiko. Im Vergleich zu Nicht-Kaffee-Trinkern war das Risiko an Herz-Kreislauf-Erkrankungen



kungen zu sterben, bei mäßigen Kaffee-Trinkern um 17 Prozent geringer. Darüber hinaus war der Genuss einer halben bis drei Tassen sogar mit einem um 21 Prozent geringeren Schlaganfallrisiko verbunden.

Bei dem Gesundheitseffekt spielt die Art des Kaffees ebenfalls eine wichtige Rolle. Gemahlener Kaffee in moderaten Mengen wurde mit einem geringeren Sterberisiko in Verbindung gebracht. Bei den regelmäßigen Instantkaffeetrinkern wurde dieser Vorteil jedoch nicht gefunden. Der Grund könnte mit dem unterschiedlichen Herstellungsverfahren von gemahlenem und Instantkaffee zusammenhängen, da sie unterschiedliche Zusatzstoffe enthalten.

„Die Untersuchung ergab auch, dass selbst entkoffeinierter Kaffee mit einem geringeren Gesamtmortalitätsrisiko verbunden war, was

ebenfalls darauf hindeutet, dass nicht nur das Koffein eine Rolle bei den positiven Auswirkungen von Kaffee spielt, aber das muss noch weiter erforscht werden“, sagte Dr. Judit Simon von der Semmelweis-Universität.

Wirkung auf Alzheimer

Gerade Koffein ist es jedoch, das beispielsweise den Verlauf einer Alzheimer-Erkrankung positiv beeinflussen kann. Zu diesem Schluss kommt eine neue Studie an der der Campus Rheinland der SRH Hochschule für Gesundheit beteiligt ist. Dabei geht es um natürliche Methylxanthine, deren bekanntester Vertreter Koffein ist. Methylxanthine können sich auf die Blutfette auswirken. Bisher war jedoch unbekannt, inwieweit dies auf weitere Lipidklassen, die bei der Alzheimer-Erkrankung eine Rolle spielen, zutrifft. Laut

der Studie hat nun unter anderem Koffein das Lipidprofil bezüglich der Alzheimer-Krankheit in den analysierten neuronalen Zell-Linien günstig beeinflusst, so dass Methylxanthine und insbesondere Koffein einen zusätzlichen wichtigen Baustein, neben einer gesunden Diät mit einem hohen Anteil an mehrfach ungesättigten langen Fettsäuren, in der Prophylaxe und der Verlangsamung des Krankheitsverlaufs darstellen können, heißt es von der SRH.

Trotzdem gilt: viel hilft nicht viel. Denn auch wenn die Ergebnisse der britisch-ungarischen Studie zeigen, dass sich selbst bei exzessiven Kaffee-Trinkern keine negativen kardiovaskulären Folgen finden ließen, so betonen die Autoren, dass sie in dieser Gruppe auch keine positiven gesundheitlichen Vorteile beobachten konnten.

Quellen: Queen Mary University of London; SRH Hochschule für Gesundheit

Meine Calciumquelle.



Steinsieker Heilwasser

- Calciumreich über 620mg/l
- Zur Unterstützung bei Osteoporose
- Sanftes Naturheilmittel



Besonders
reich an
natürlichem
Calcium

Über
620mg/l

Fragen und Anregungen: 0 26 33 / 2 93 42 oder unter www.steinsieker.de

FRÜHWARN- SYSTEM FÜR DEMENZ

Ein Sensor-Gurt
erkennt Veränderungen
im Gehirn

Eine Demenz-Diagnose ist aufwändig und wird oft erst spät im Krankheitsverlauf zweifelsfrei gestellt. Ein Forscherteam entwickelt nun eine neue Methode zur Früherkennung von neurodegenerativen Veränderungen mittels eines Sensor-Gurtes.



Foto: Empa

Diagnose: Der Gurt enthält Bio-Sensoren, etwa zur Aufzeichnung von Bewegungs- und Temperaturdaten, die der rote Datenlogger speichert

Bereits Jahrzehnte bevor eine verminderte Denkleistung auffällt, sind erste neurodegenerative Veränderungen im Gehirn nachweisbar. Derzeit lassen sich diese lediglich durch teure oder invasive Verfahren feststellen. Für ein ausgedehntes frühzeitiges Screening im grösseren Massstab eignen sich diese Methoden daher nicht. Wissenschaftler der Eidgenössischen Materialprüfungs- und Forschungsanstalt (Empa) arbeiten mit dem Kantonsspital und der Geriatriischen Klinik St. Gallen an einer nicht-invasiven Diagnose-Methode zur frühzeitigen Erkennung von Demenz-Symptomen.

So ein System muss sowohl alltagstauglich als auch hautverträglich sein. Dafür nutzt das Team einen Sensor-Gurt, der bereits erfolgreich für EKG-Messungen eingesetzt und nun für weitere relevante Parameter wie Körpertemperatur und Gangmuster ausgerüstet wurde. Denn bevor das Erinnerungsvermögen nachlässt, tauchen feinste Veränderungen

im Gehirn auf, die sich über das autonome Nervensystem äussern, das unbewusste Körpervorgänge steuert.

Für die präzise Erfassung von Veränderungen dieser Parameter werden Messungen über einen längeren Zeitraum benötigt. Damit diese für die Kontrolle der kognitiven Gesundheit genutzt werden können, werden die erfassten Daten in eigens entwickelte mathematische Modelle integriert. Das Ziel: ein Frühwarnsystem, das den Verlauf von kognitiven Einschränkungen abschätzen kann.

Verräterische Temperaturschwankungen

Grundsätzlich ist der menschliche Körper in der Lage, seine Temperatur im Bereich von einem Grad Celsius konstant zu halten. Im Tagesverlauf treten charakteristische Schwankungen der Werte auf. Dieser tägliche Rhythmus ändert sich im Alter und ist bei neurodegenerativen Krankheiten wie



Foto: Dividat

Demenz: Noch bevor das Erinnerungsvermögen nachlässt, verändert sich das Gehirn

Therapie: Das Gurtsystem soll auch zur Überwachung eines kognitiv-motorischen Fitnessstrainings (1.) dienen und dabei eventuelle Therapieerfolge messen

Demenz oder Parkinson auffällig. Bei Alzheimer-Patienten ist beispielsweise die Körperkerntemperatur um bis zu 0.2 Grad Celsius erhöht. Gleichzeitig sind die Ausschläge der täglichen Temperaturschwankungen gedämpft.

Die Forschenden konnten nun zeigen, dass mit dem Sensor-Gurt gemessene veränderte Hauttemperaturwerte tatsächlich einen Hinweis auf die kognitive Leistungsfähigkeit geben – und zwar bevor eine Demenzerkrankung auftritt. Unter den Testpersonen waren gesunde Menschen mit oder ohne leichte Hirnleistungsstörung. Diese milde kognitive Beeinträchtigung (engl. mild cognitive impairment, MCI) stellt keine Behinderung im Alltag dar, sie gilt aber als eine mögliche Vorstufe von Alzheimer. Die Versuchspersonen nahmen an Langzeitmessungen und an neuropsychologischen Tests teil. Es stellte sich heraus, dass eine niedrigere Körpertemperatur, die über den Tag stärker schwankt, mit einer

besseren Hirnleistung verknüpft war. Bei Personen mit MCI variierte die Körpertemperatur weniger und war insgesamt leicht erhöht.

Die kleine Stille

Auch der Herzschlag ist natürlichen Schwankungen unterworfen, die zeigen, wie sich unser Nervensystem an momentane Herausforderungen anpasst. Die kleine Stille zwischen zwei Herzschlägen, rund eine Sekunde kurz, hat große Aussagekraft für unsere Gesundheit: Bleibt die Pause stets gleich, ist das Nervensystem nicht in Höchstform.

Den Empa-Forschern geht es darum, mit einem geeigneten Training frühzeitig einzugreifen, sobald sich erste negative Anzeichen messen lassen. Zudem lassen sich mit dem Sensor-System auch Verbesserungen der kognitiven Leistung durch bewegungsbasierte Therapieformen verfolgen.

Quelle: Eidgenössische Materialprüfungs- und Forschungsanstalt (Empa), Schweiz.

CORONA-SPÄTFOLGEN

Übungen und Tipps

Ein gezieltes ganzheitliches Gedächtnistraining kann die kognitiven Folgen einer Long Covid-Erkrankung abmildern. Deshalb hat der Bundesverband Gedächtnistraining BVGT eine Broschüre mit Informationen, Gedächtnisübungen und Tipps veröffentlicht. Sie richtet sich an Covid19-Genesene, deren Gedächtnis, Konzentration, Handlungsplanung und Kommunikation auch noch Wochen nach der Erkrankung beeinträchtigt sind. Die Broschüre kann auf der Webseite des Verbandes heruntergeladen werden: <https://bvgt.de/>

SCHALTER FÜRS ALTER

Länger leben ohne Wunderpille und Anti-Aging



Das Leben verlängern – ein Menschheitstraum, dessen Erfüllung uns wechselseitig die biologische Forschung, die Ernährungsmedizin oder die Anti-Aging-Industrie versprechen. Dabei werden psychosoziale Faktoren jedoch oft vernachlässigt.

Deutsche Forscherinnen konnten jetzt belegen, dass Menschen, die mit dem Älterwerden persönliche Ziele und Pläne verbinden, ein weit längeres Leben erwarten können. „Unsere Studie liefert nun in größerem Umfang für Deutschland den Nachweis, dass Menschen, die das Älterwerden als Entwicklungsprozess erleben, sogar 13 Jahre länger leben“, sagt Professorin Susanne Wurm. Sie leitet die Abteilung für Präventionsforschung und Sozialmedizin der Universitätsmedizin Greifswald. Wurm untersucht seit vielen Jahren die Rolle von Altersbildern für Gesundheit und Langlebigkeit.

Weltweit altert die Bevölkerung schneller und stärker denn je. Die Weltgesundheitsorganisation hat

deshalb die Jahre 2021 bis 2030 als Dekade des gesunden Älterwerdens ausgerufen und zum Ziel gesetzt, Altersbilder zu hinterfragen und Altersdiskriminierung zu reduzieren.

Im Gegensatz zu älteren Studien wurde in Greifswald auch die Vielfalt des Alters beleuchtet. Viele Menschen sehen das Älterwerden nicht allein positiv oder negativ. Vielmehr unterscheiden sie dabei zwischen verschiedenen Lebensbereichen. „Wir konnten nun erstmals zeigen, dass jene Menschen länger leben, die das Älterwerden mit einer persönlichen Weiterentwicklung verbinden, die also viele Ideen und Pläne realisieren und weiterhin neue Dinge lernen wollen. Bemerkenswert ist,

Zusammen ist man weniger allein: Schon kleine Berührungen steigern das Wohlbefinden

Lebenslanges Lernen: Wer sich auch im Alter noch weiterbildet, die Zeit mit Plänen und Ideen verbindet, der lebt tatsächlich länger



dass es vergleichsweise unwichtig für ein langes Leben ist, ob Menschen das Älterwerden mit körperlichen oder sozialen Verlusten verbinden“, sagt Susanne Wurm.

Ganz ähnlich sieht das Simone Gritsch von der SRH Fernhochschule. Die Studentin für Prävention und Gesundheitspsychologie wollte in ihrer Masterarbeit wissen: Welche Beschäftigungen sind älteren Menschen im Alltag wichtig? Was dient dem Wohlbefinden? Welche Faktoren fördern, was hemmt? Ergebnis ihrer qualitativen Interviewstudie: Für Bewohner in Seniorenheimen sind körperliche Aktivitäten und soziale Kontakte von besonderer Bedeutung. Betagte Menschen, die im eigenen Haushalt leben, brauchen neben dem Bezug zu anderen vor allem Tätigkeiten, die Genuss und Freude hervorrufen. Allen gemeinsam ist das Bedürfnis nach Selbstfürsorge und geistiger Aktivierung.

Krank und doch gesund

Daraus entsteht aus Sicht der Studienautorin und ihrer Professorin Dr. Anja Tausch ein klarer Auftrag an die Gesellschaft: „Es gilt, alte Menschen dabei zu unterstützen, Gesundheit und Lebensqualität zu erfahren. Dies kann unabhängig von bestehenden Diagnosen, Symptomen oder labormedizinischen Parametern gelingen, was in der subjektiven Gesundheit begründet liegt. Sie führt insbesondere bei alten Menschen dazu, dass sie sich trotz Erkrankung gesund fühlen.“

Ältere Paare, die im Alltag mehr körperliche Nähe erleben, haben ebenfalls ein besseres Wohlbefinden. Männer und Frauen empfinden dies jedoch unterschiedlich, was auch am Stresshormonlevel

nachweisbar ist. Eine Erkenntnis, die die Berliner Humboldt-Universität vor kurzem veröffentlichte. Körperliche Intimität Älterer wird selten zum Gegenstand wissenschaftlicher Studien. Untersucht wurden heterosexuelle Paare aus Deutschland im Alter von 56 bis 88 Jahren. Es zeigte sich, dass auch kleine Formen des Körperkontakts, sei es eine Berührung, Umarmung oder ein Kuss, im Alltag wichtig für das Wohlbefinden sind. Allerdings war bei den Studienteilnehmerinnen keine Veränderung des tagesgenauen Stresshormonlevels auf die erlebte körperliche Nähe zurückzuführen. Bei Männern, die von mehr körperlicher Nähe berichteten, war der Stresshormonlevel dagegen geringer.

Alles in allem sollten wir unser Älterwerden also aktiv gestalten, wobei Politik und Gesellschaft unterstützen können und müssen. „Als Erzfeind des gesunden Alterns entpuppt sich die Einstellung, sich selbst zu beschränken, weil es für diesen Plan oder jene



Fotos (4): Adobe Stock

Das kleine Glück: Wer mit sich und seinem Tun zufrieden ist, hat mehr vom Leben

Aktivität vermeintlich schon zu spät sei. Menschen lernen ihr ganzes Leben lang negative Bilder vom Alter und neigen deshalb dazu, diese auf sich selbst anzuwenden, wenn sie dann alt sind. Diese Altersselbstdiskriminierung gilt es zu durchbrechen“, resümiert die Greifswalder Altersforscherin Susanne Wurm.

Quellen: Universität Greifswald; SRH Fernhochschule – The Mobile University; Humboldt-Universität Berlin

GELASSEN ÄLTER WERDEN

Podcasts für Menschen in der dritten Lebensphase

Das Hörmagazin richtet sich an Menschen ab 60 Jahren, die sich mit dem eigenen Älterwerden auseinandersetzen möchten und dafür Anregungen suchen. Gastgeber und Persönlichkeits-Trainer Bertram Kasper spricht mit Experten über verschiedene Themen wie gesundes Altern, digitale Kompetenz, erfüllen-

des Ehrenamt und vieles mehr.

Gäste des Podcasts waren unter anderem Gesundheitsmediziner Prof. Ingo Froböse, Zukunftsforscher Matthias Horx und Benediktinerpater Anselm Grün.

Episoden zum

Nachhören unter <https://gelassen-aelter-werden.de/podcast/>



WASSER IST LEBEN

Durst ist nicht immer
der richtige Ratgeber



Ausreichend Wasser zu trinken, regt den Stoffwechsel an, sorgt für eine funktionierende Verdauung und kann hohen Blutdruck senken. Der tägliche Flüssigkeitsbedarf ist jedoch individuell unterschiedlich.

Welche Wassermenge benötigt wird, hängt vom Körpergewicht, Alter, Gesundheitszustand und der physischen Belastung ab. Gerade wer an Erkrankungen wie Diabetes, Gicht oder Herzschwäche leidet, sollte gut auf eine angemessene Trinkmenge achten, rät die Deutsche Gesellschaft für Innere Medizin e.V. (DGIM). Eine zu geringe wie auch eine zu hohe Flüssigkeitszufuhr können jedoch – je nach Gesundheitszustand – gleichermaßen schädlich sein.

Der menschliche Körper besteht zu rund 70 Prozent aus Wasser, das Blut sogar zu über 90 Prozent. Aufwändige Regelmechanismen sorgen dafür, dass diese Werte auch bei wechselnden Temperaturen und unterschiedlichen körperlichen Belastungen weitgehend konstant bleiben. Die augenscheinlichsten: Die produzierte Harnmenge – erkennbar am Harndrang – und das Durstgefühl.

„Bei gesunden Menschen spricht nichts dagegen, sich im Großen und Ganzen auf das Durstgefühl zu verlassen“, sagt der Gastroenterologe Professor Dr. med. Markus M. Lerch. So ergeben sich meist von selbst Trinkmengen von ein-einhalb bis zwei Litern täglich – wobei feuchte Nahrungsmittel wie Suppen, Obst und Gemüse durchaus mitgerechnet werden dürfen, erläutert Lerch.

Weniger Durstempfinden

Einige Faktoren können jedoch dafür sorgen, dass auf den Durst als Ratgeber nicht mehr uneingeschränkt Verlass ist. Einer davon ist das Alter. „Bei älteren Menschen lässt das Durstempfinden deutlich nach“, so Lerch. Ältere blieben daher oft unter der Zielmarke von eineinhalb Litern und sollten sich ab und zu bewusst ein Glas Wasser ein-

Vorbildlich: Senioren bleiben oft unter ihrer nötigen Trinkmenge und sollten bewusst zum Wasser greifen

Fotos (3): Adobe Stock



Saftschorle: Das tut dem Mineralhaushalt gut und ist manchmal besser als Wasser

schenken. Auch Menschen mit Diabetes wird eher zu einer leicht erhöhten Trinkmenge geraten, um die Zuckerausscheidung über die Niere zu unterstützen. Und nicht zuletzt sollten Menschen, die Medikamente zur Entwässerung einnehmen und daher besonders viel Harn bilden, auf eine ausreichende Trinkmenge achten.

Warnzeichen

Warnzeichen für einen Flüssigkeitsmangel ist zunächst eine Dunkelfärbung des Urins, der konzentriert und in geringerer Menge ausgeschieden wird. Auch der Stuhl kann fester werden und Verstopfungsbeschwerden auslösen. Gerade an heißen Tagen kann sich der Flüssigkeitsmangel verschärfen und kritisch werden,

was sich durch Herzrasen, Verwirrtheit und Kreislaufschwäche bis hin zur Ohnmacht äußert. Unter Dehydrierung leiden auch die Nie-

ren, im schlimmsten Fall kommt es zum akuten Nierenversagen.

Bei gewissen Krankheiten können große Trinkmengen jedoch schädlich sein. Etwa bei Patienten mit fortgeschrittener Herzschwäche, bei denen zu viel Flüssigkeit das Herz über Gebühr belastet. Auch Nierenerkrankungen wie die chronische Niereninsuffizienz können es erforderlich machen, die Trinkmenge zu verringern. Der Flüssigkeitshaushalt ist zudem untrennbar verwoben mit dem Mineralhaushalt. Auch hier gilt: Wer zu viel trinkt, riskiert unter Umständen einen Mangel an Elektrolyten. Diese Gefahr besteht besonders dann, wenn gleichzeitig wenig oder gar nichts gegessen wird. Auch Sportler oder Menschen, die körperlich arbeiten und mit dem Schweiß viele Elektrolyte verlieren, können ihren Mineralhaushalt durch große Trinkmengen in Schieflage bringen. Statt Leitungswasser sollte der Durst dann lieber mit einer Saftschorle oder einem alkoholfreien Bier gestillt werden.

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Innere Medizin DGIM

Achtung, Flüssigkeitsmangel: Das kann besonders an heißen Tagen kritisch werden und sich mit Herzrasen bemerkbar machen



Rat und Tat: Das BAGSO-Netzwerk

AKTIV UND SELBSTBESTIMMT

BAGSO, die Stimme der Senioren

Die Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen (BAGSO) in Bonn vertritt die Interessen der älteren Generation. Sie setzt sich für ein aktives, selbstbestimmtes und möglichst gesundes Älterwerden ein. In der BAGSO sind rund 120 Vereine und Verbände der Zivilgesellschaft zusammengeschlossen – darunter auch der BfO – die von Senioren getragen werden und die sich für die Belange der Älteren engagieren. Damit ist die BAGSO nah dran an deren Wünschen und Bedürfnissen und tritt gegenüber Politik, Wirtschaft und Gesellschaft für entsprechende Rahmenbedingungen ein. Die immer bunter und vielfältiger werdenden älteren Generationen spricht die BAGSO direkt an und gibt Impulse für die Gestaltung dieser Lebensphase.

Auf der BAGSO-Webseite www.bagso.de finden sich Ratgeber und Publikationen zu Themen von Altersdiskriminierung über Digitalisierung bis hin zu Verbraucherschutz und Wohnen. Aktuelles, Veranstaltungen und Veröffentlichungen enthält der BAGSO-Newsletter. Der Überblick erscheint 14-tägig und kann unter www.bagso.de/newsletter/ abonniert werden.



Ostseefjord Schlei

Eine Sommerfrische
für Feriengäste, Kurzurlauber
und Tagesausflügler

Hoch oben im Norden Deutschlands, kurz vor der dänischen Grenze, streckt die Ostsee ihren Arm 42 Kilometer weit ins Landesinnere. Diesem Gewässer verdankt die dortige Urlaubsregion ihren touristischen Markennamen: Ostseefjord Schlei

Wer sich noch an die ZDF-Vorabendserie „Der Landarzt“ erinnert – hier wurde sie gedreht. Die schönsten Orte zwischen Schleswig und Schleimünde, Geltinger Bucht und der Halbinsel Schwangen bestimmten die Bilder der Landarzt-Welt rund um das fiktive Fernsehendorf Deekelsen.

Sanfte Hügel, sattgrüne Weiden, malerische Dörfer und viel unberührte Natur prägen diese Landschaft. An den Ufern des Fjords finden sich lange Sandstrände, kleine Badebuchten und drei Städte. Die Hafenstadt Kappeln bildet das Tor zur Schlei. Einige Kilometer weiter westlich liegt Deutschlands kleinste Stadt Arnis und am Ende des Fjords wartet die mehr als 1200 Jahre alte Wikingerstadt Schleswig.

Zwischen dem 8. und dem 11. Jahrhundert hatten die zum Teil

kriegerischen germanischen Völker den Norden Europas fest im Griff. Zu ihren bedeutendsten Handelszentren zählte Haithabu. Die Hafenstadt prägte das politische, wirtschaftliche und auch religiöse Geschehen zwischen Nord- und Ostsee. Heute steht hier das Museum Haithabu mit einer rekonstruierten Wikingersiedlung. Seit Sommer 2018 zählen das Gelände und der Grenzwall Danewerk zum Welterbe der UNESCO. Im August dreht sich in Schleswig ein Wochenende lang alles um die Nordmänner; mehr als 500 Wikinger laden dann zu einem Fest ans Schleiufer.

Der Fjord bietet ideale Wassersportmöglichkeiten. Besonders Segler lieben den Meeresarm. Beim Einlaufen von der Ostsee erwartet die Skipper der Hafen von Schleimünde mit seiner



„Giftbude“. Die legendäre Gaststätte auf der Lotseninsel ist nur auf dem Wasserweg erreichbar. Wer kein eigenes Boot besitzt, mietet sich eines oder erreicht die Insel mit dem Ausflugsdampfer



Fotos (3): Ostseefjord Schlei GmbH / Matzen

„MS Kappeln“. Zwischen Schlei-
münde und Schleswig ermöglichen
zahlreiche Fahrgastschiffe,
vom historischen Salondampfer
bis zum Schaufelraddampfer,
Törns auf der Schlei.

Landratten finden in Kappeln
echte Hafenromantik. Wahrzei-
chen der Stadt sind die weltweit
einzigartigen Heringszäune, deren
Ursprung auf das 15. Jahrhundert
zurückgeht. Aufgrund der Strö-
mung folgen die Silberlinge dem
enger zulaufenden Zaun, bis ein
Ausweichen unmöglich ist und

**Ausblick: Der Wikingturm in
Schleswig, ein 90 Meter hohes
achteckiges Wohngebäude,
bietet auch Ferienwohnungen.
Eine Marina mit Yachten liegt zu
seinen Füßen**

**Museumshafen in Kappeln (o.):
Zahlreiche historische Boote
liegen hier vor Anker und verlei-
hen der Stadt ein maritimes Flair**



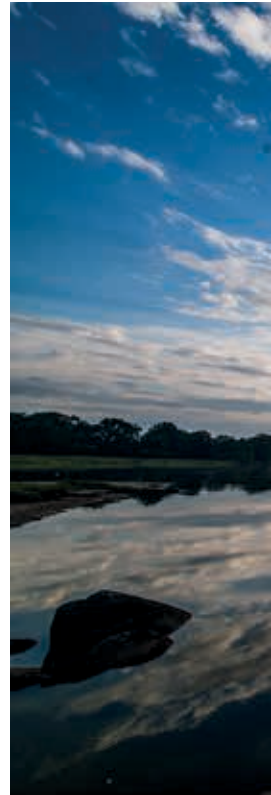
Foto: Adobe Stock



**Wikingermuseum Haithabu:
Auf dem Gelände mit Ausstel-
lungshaus und rekonstruierten
Hütten sehen Besucher, wie
die Menschen dort im Früh-
mittelalter lebten**

Klonschnack:
So nennt der
Norddeutsche
eine gemütliche
Plauderei. Dafür
eignet sich eine
„Tass Kaff“ im
Café Lichthof
in Nieby

**Abend-
stimmung:**
Wolkenspiege-
lung auf ruhi-
gem Wasser
bei Lindaunis



sie abgefischt werden können. Kappeln ist zudem Heimat der Angelner Dampfeisenbahn, eines Museumzuges, der von hier aus regelmäßig Kurs auf Süderbrarup nimmt. Südwestlich von Kappeln liegt die klitzekleine Stadt Arnis mit zahlreichen historischen Fischerhäusern und einer Schifferkirche mit Votivschiffen. Diese Schiffsmodelle sind meist Dankesgaben für die Rettung aus Seenot.

Unter Dampf: Die Angelner Eisenbahn tuckelt gemächlich durch die Schlei-Region bis nach Kappeln. Dort (u.r.) gibt es die Aal- und Fischräucherei Föh sowie die berühmten Heringszäune (im Bildvordergrund) zu bestaunen

Die Kulturstadt der Region ist Schleswig. 804 erstmals erwähnt und somit die älteste Stadt des nördlichen Europas. Zu den herausragenden Sehenswürdigkeiten zählt Schloss Gottorf mit seinem Landesmuseum, dem Barockgarten und dem rekonstruierten Gottorfer Globus, der im 17. Jahrhundert ein Weltwunder war. Lebendige Geschichte erwartet die Besucher auch rund um den Rathausmarkt und in der Fischer-siedlung Holm. Der Bordesolmer Flügelaltar im imposanten St. Petri-Dom zählt zu den renommiertesten Kulturdenkmälern des Nordens.

Auch außerhalb der Städte hat die Schlei-Region viel zu bieten. Historische Dörfer, herrschaftli-

che Gutshöfe, romanische Feldsteinkirchen, traditionelle Feste, gemütliche Hofcafés und einladende Restaurants mit regionaler Küche. Ein gut ausgeschildertes Netz an Rad- und Wanderwegen ermöglicht es diese Schätze auch ohne Auto zu erkunden.

16 Themenrouten vom „SchleiuferTörn“ bis zum „SchlemmerTörn“ machen Lust auf Fahrrad-Touren. Die Ostseefjord Schlei GmbH bietet dazu einen detaillierten Kartensatz kostenfrei im Internet. Urlauber können bei einem der vielen Verleiher gelbe Schlei-Fahrräder mieten – moderne Zweiräder mit weitgehend pannensicheren Reifen.

Wanderlustige haben die Wahl unter Rundtouren und Verbin-



Tipps und Touren

Hilfe bei der Urlaubsplanung

Die lokale Touristeninformation:

www.ostseefjordschlei.de

Telefon: 04621 850056

Mail: info@ostseefjordschlei.de

Unterkünfte

Barrierearm, am Strand, mit Hund oder mit Wellness: Ob Hotel, Pension, Ferienwohnung oder Ferienhaus, die Übernachtungsmöglichkeiten sind vielfältig. Zur Einstimmung: www.ostseefjordschlei.de/uebernachten

Aktivitäten

Soll es ein sportlicher Urlaub sein, steht Kultur im Vordergrund oder eine Auszeit abseits des Trubels, dann gibt es hier die Tipps dafür: www.ostseefjordschlei.de/urlaubswelten

Kulinarik

Qualität, Regionalität, Saisonalität – das bieten eine Vielzahl an Landgasthöfen, Hofcafés und Restaurants. Eine Auswahl: www.ostseefjordschlei.de/bewusst-hier-nachhaltiger-urlaub/regionale-produkte/cafes-und-restaurants

Hier war ZDF-Mediziner „Der Landarzt“ einst zuhause: Das Café Lindauhof Landarzthaus in 24392 Boren www.cafelindauhof.de

dungsstrecken mit einer Gesamtlänge von 180 Kilometern. Wer besonders gut zu Fuß ist, kann sich hier auch auf eine meditative Reise begeben. Von der dänischen Grenze über Schleswig, weiter nach Rendsburg oder über Eckernförde bis hinunter nach Lübeck führt die Pilgerroute „Via Jutlandica“, der Jütländische Jakobsweg.

Für Liebhaber von Rosen und vielfältigen Staudenrabatten bieten die üppigen Blumen und Nutzgärten der Schlei-Anwohner ebenfalls lohnenswerte Ziele – zum Beispiel der idyllische Bauerngarten Chalupka in Hestoft. Auch die vielen parkähnlichen Gartenanlagen der Güter sind einen Besuch wert, zum Beispiel der am Ende des 18. Jahrhunderts im englischen Stil angelegte Landschaftspark von Gut Louisenlund zwischen Fleckeby und Güby.

Kulinarisch blühte der Norden lange im Verborgenen. Das hat sich geändert. Ob Hofcafé oder Landgasthof, Fischräucherei oder Süßmosterei – hier können Genießer einiges zu entdecken. Auf so mancher Speisekarte geben Begriffe wie Angeler

Sattelschwein, Labskaus, Rübenmus und Schnüscht dem ein oder anderen Gast ein geschmackvolles Rätsel auf. Und auf der Getränkekarte verbirgt sich hinter Namen wie Möwenschiss, Küstennebel oder Leuchtfeuer durchaus Hochprozentiges.

Ob Feriengast, Kurzurlauber oder Tagesausflügler, die Schlei und ihre Umgebung sind in jedem Fall eine Reise wert. *Meike Grewe*

Quelle: Ostseefjord Schlei GmbH

Radeln im Raps: Auf einem gut ausgeschilderten Netz von Rad- und Wanderwegen lässt sich die Landschaft erkunden



Fotos (5): Ostseefjord Schlei GmbH / Matzen

Fenchel-Tomaten-Gratin

Für 2 Personen:

2 kleine Fenchelknollen
 1 kleine Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 1 EL Olivenöl plus etwas
 für die Form
 100 ml trockener Weißwein
 oder Wasser
 50 g schwarze Oliven ohne Stein
 400 g stückige Tomaten (Dose)
 Thymian
 Rosmarin
 Salz
 frisch gemahlener schwarzer
 Pfeffer
 2 EL Paniermehl
 40 g Parmesan



1 Fenchel waschen, grüne Blätter abschneiden und beiseitelegen. Knollen längs vierteln. Zwiebel schälen, vierteln und in Ringe schneiden. Knoblauch schälen und hacken.

2 Zwiebel und Knoblauch in einem Topf in Olivenöl anbraten, mit Weißwein oder Wasser ablöschen, Fenchelstücke zugeben und ca. 10 Minuten zugedeckt dünsten. Dann den Fenchel herausnehmen und mit der Außenseite nach unten in einer kleinen gefetteten Auflaufform verteilen.

3 Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Oliven grob hacken, zu den Zwiebeln geben und kurz mitbraten. Dosentomaten zugeben, mit Kräutern, Salz und Pfeffer abschmecken und über den Fenchel verteilen. Im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten garen. Den Käse reiben, mit Paniermehl vermischen und über das Gemüse streuen, weitere 15 Minuten überbacken.

4 Fenchelgrün fein hacken und das Gratin kurz vor dem Servieren damit bestreuen.

20 Min. Zubereitung, ca. 30 Min. Garen

Nährwert pro Portion: ca. 410 kcal

15 g Eiweiß | 25 g Fett | 22 g Kohlehydrate | 500 mg Kalzium

Mango-Mozzi auf Rucola

Für 2 Personen:

1 reife Mango
250 g Mozzarella
1 Bund Koriander
1 Limette
1 Knoblauchzehe
1-2 Chilischoten
1/2 TL weißer oder brauner Zucker
Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
1 EL Olivenöl
50 g Rucola
10 Kirschtomaten zum Garnieren

- 1 Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern und in Scheiben schneiden. Mozzarella in Scheiben schneiden. Abwechselnd dachziegelartig in eine gut verschließbare flache Dose schichten.
- 2 Für das Dressing Koriander waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. Limette auspressen, Knoblauch schälen und fein hacken. Chilischote waschen, halbieren, von den Samen befreien und fein hacken. Alles mit Zucker, Salz, Pfeffer und Olivenöl mischen.
- 3 Dressing über die Mango- und Mozzarellascheiben geben, abdecken und kalt stellen. Am besten über Nacht ziehen lassen, durch vorsichtiges Schwenken das Dressing immer wieder über die Scheiben verteilen.
- 4 Rucola waschen und grobe Stiele entfernen. Kirschtomaten waschen und quer halbieren.
- 5 Mango- und Mozzarellascheiben auf zwei Tellern anrichten, mit Rucola und Tomatenhälften garnieren, das Dressing darübergeben.

15 Min. Zubereitung + 2 Std. oder über Nacht Ziehzeit

Nährwert pro Portion: ca. 475 kcal

26 g Eiweiß | 33 g Fett | 18 g Kohlehydrate | 567 mg Kalzium



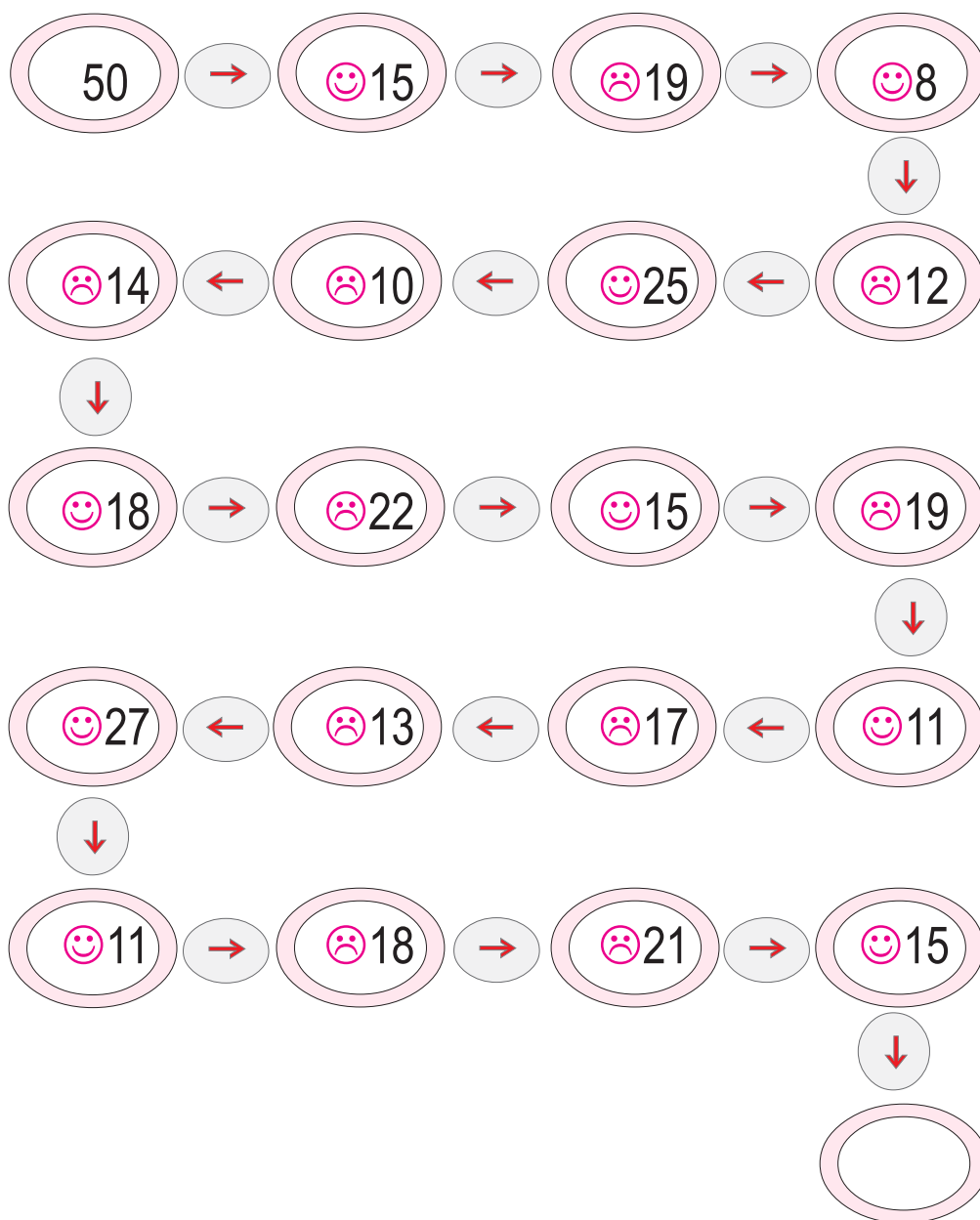
Rezepte für starke Knochen:
Weitere einfache und leckere
Gerichte enthält der Ratgeber
„Stark gegen Osteoporose“
(siehe auch Seite 8 in dieser
Ausgabe)



Übungsschwerpunkt: Konzentration, Ausdauer

Ketten-Rechnen

Jetzt sollen Sie mit dem Kopf rechnen, aber mit recht unüblichen Rechenzeichen. ☹️ bedeutet die folgende Zahl abziehen, 😊 heißt die folgende Zahl dazuzählen. Beginnen Sie mit der Zahl **50** und folgen Sie den Pfeilen, bis Sie unten beim letzten Kettenglied ankommen.



Lösung: 30

A woman with long, wavy grey hair is smiling broadly while swinging on a swing set. She is wearing a light blue button-down shirt. The background is a soft-focus outdoor setting.

WIR MACHEN UNS STARK,

**DAMIT DAS LEBEN NICHT
AN SCHWUNG VERLIERT.**

Mit Osteoporose steigt nicht nur das Risiko für Knochenbrüche – sie beeinflusst die gesamte Lebensqualität. Wir bei Amgen verstehen die komplexen Mechanismen, die zur Osteoporose führen. So finden wir mithilfe der Biotechnologie neue innovative Therapien und Lösungen für Patient:innen mit Osteoporose.

Gemeinsam für starke Knochen.

AMGEN®

Stock-Foto. Mit Model gestellt.



Mehr Infos unter **osteoporose.de**

Übungsschwerpunkt: Geistige Flexibilität

Zeichen-Sprache

Ersetzen Sie die verschiedenen Symbole durch die richtigen Buchstaben.
Auf diese Weise erfahren Sie etwas über die guten Vorsätze zum Neuen Jahr, und welche Person diese Gedanken hatte.

Gleiche Zeichen sind gleiche Buchstaben.

 = ...  = ...  = ...  = ...  = ...  = ...

 A  SOLL DAS JA    IC  

 I  PROG  A     B  LAD  

WI   I  K  A  K  S PF  RD.

W     A   S

ALLZU S   B  SC  W   ,

B  IC    S ZU GU    L   Z 

ZUSA     .   IC  KA  S    

Lösung: Man soll das Jahr nicht mit Programmen beladen wie ein krankes Pferd. (Erich Kästner)



Foto: Adobe Stock

Das Glück
ist wie die Sonne.
Ein wenig Schatten
muss sein, wenn es
dem Menschen
wohl werden soll.

(Otto Ludwig, 1813-1865)

Verbands- und Partnerforum ■



Ausschreibung „OsteopoRose“ 2022

Mit der „OsteopoRose“ möchte der Bundesselbsthilfeverband für Osteoporose einzelne Mitglieder und Gruppen auszeichnen, die sich um die Selbsthilfe besonders verdient gemacht haben.

Bewerben können sich alle Osteoporose-Selbsthilfegruppen des BfO. Ausgezeichnet werden außergewöhnliche Projekte im Bereich Mitgliederwerbung und Öffentlichkeitsarbeit.

Darüber hinaus ehrt der BfO mit dem Preis Gruppenleiter und -leiterinnen für besondere Verdienste um ihre Selbsthilfegruppe. Die LeiterInnen können sich sowohl selbst bewerben als auch vorgeschlagen werden.

Die „OsteopoRose“ ist mit 500 Euro (Gruppen) und 50 Euro (GruppenleiterInnen) dotiert. Bewerbungsformulare können bei der BfO-Geschäftsstelle angefordert werden und stehen im Service-Bereich unserer Internetseite zum Herunterladen bereit.

Einsendeschluss ist der 1. September 2022. Die Preisverleihung findet am Samstag, den 12. November, auf unserem Patientenkongress im Deutschen Hygiene-Museum Dresden statt. Die Anwesenheit der Preisträger ist verpflichtend.

Jubiläen der Selbsthilfegruppen

SHG Nr.	Ort	GruppenleiterInnen	Datum	
35-jähriges	3	Düsseldorf	Lia Borgmann	03.09.1987
30-jähriges	86	Herbolzheim	Brigitte Walzer-Hammersdorf	11.07.1992
30-jähriges	91	Goch	Barbara Wicka-Teuwsen	18.08.1992
25-jähriges	200	Alsfeld I	Irmgard Langhammer	01.07.1997
25-jähriges	209	Alfeld	Kriemhild Steitzer	06.08.1997
25-jähriges	210	Seesen	Sabine Gärtner	03.09.1997
25-jähriges	211	Nörten-Hardenberg	Simone Friebe	24.09.1997
5-jähriges	432	Tuttlingen	Brigitte Schäuble	01.07.2017

Wissenschaftlicher Beirat des BfO

Die Mitglieder des Wissenschaftlichen Beirates beraten den BfO in allen Fachfragen unabhängig und ehrenamtlich. Dem Beirat gehören folgende Experten an:

Prof. Dr. med. Reiner Bartl, München (Innere Medizin, Osteologie und Hämatologie)
 Prof. Dr. rer. biol. hum. Marie-Luise Dierks, Hannover (Sozialmedizin, Gesundheitssystemforschung)
 PD. Dr. med. Helmut Franck, Bonn (Innere Medizin, Rheumatologie, physikalische und rehabilitative Medizin)
 Prof. Dr. med. Walter-Josef Fassbender, Zürich (Innere Medizin, Gastroenterologie)
 Prof. Dr. med. Peyman Hadji, Frankfurt a. M. (Gynäkologie)
 Christian Hinz, Bad Pyrmont, (Orthopädie, Osteologie)
 Prof. Dr. med. Andreas Kurth, Mainz (Orthopädie, Unfallchirurgie)
 Dr. med. Gerwin M. Lingg, Bad Kreuznach (Radiologie)
 Prof. Dr. med. Dieter Lüttje, Osnabrück (Geriatric und Palliativmedizin)
 Dr. med. Dieter Schöffel, Mannheim (Innere Medizin, Rheumatologie, Schmerztherapie)
 Prof. Dr. rer. nat. Manfred Schubert-Zsilavecz, Frankfurt a. M. (Pharmakologie)
 Prof. em. Dr. med. Michael Weiß, Paderborn (Pathophysiologie, Sportmedizin)
 M. Sc. Stefan Zeh, UKE Hamburg (Psychologie und Patientenorientierung)
 Prof. Dr. oec. troph. Armin Zittermann, Bad Oeynhausen (Ernährungswissenschaften)

BEWEGUNG IST LEBEN – AKTIV IM ALTER



© Oliver Killig

Veranstaltungsort: Der Große Saal, korallenrot und Herzstück des Tagungszentrums

Das ist das Motto des diesjährigen BfO-Patientenkongresses am 12. November in Dresden. Anlässlich des Weltosteoporose-tages hat Tagungspräsident Dr. Alexander Defèr nachfolgendes Programm zusammengestellt. Im roten Saal des Deutschen Hygiene-Museums können sich Betroffene und Interessierte über den aktuellen Stand der Osteoporose-Therapie informieren.

Veranstaltungsprogramm

Moderation Sylvia Kunert, Radio- und TV-Moderatorin

GRUSSWORTE

9.30–10.00 Gisela Klatt, Präsidentin des BfO
Dr. med. Alexander Defèr, Tagungspräsident

PLENARVORTRÄGE

10.00–10.45 **Ist das Alter ein Entzündungsprozess und welche Ansätze gibt es für ein gesundes Altern?**
Privatdozentin Dr. med. habil. Elena Tsourdi

10.45–11.00 Fragen und Pausengymnastik „Bewegung ist Leben“

11.00–11.45 **Ernährung – eine Säule der Knochengesundheit**
Privatdozentin Dr. med. Gabriele Lehmann

11.45–12.00 Fragen und Pausengymnastik „Bewegung ist Leben“

12.00–12.45 **Knochendichte und Knochenbrüche – schauen wir auf die Muskeln!**
Prof. Dr. med. Hans-Christof Schober

12.45–13.00 Fragen und Pausengymnastik „Bewegung ist Leben“

13.00–14.00 Mittagspause

14.00–14.45 **Körperliches Training – Wie halte ich mich fit?**
Dr. med. Alexander Defèr

14.45–15.00 Fragen und Pausengymnastik „Bewegung ist Leben“

15.00–15.15 Verleihung des BfO-Medienpreises sowie der „OsteopoRose“

15.15–16.00 **Patienten fragen Spezialisten**
Podiumsdiskussion mit den Referentinnen und Referenten

16.00–16.15 **Verabschiedung und Ausblick auf den Patientenkongress 2023**

Impressum

Osteoporose – das Gesundheitsmagazin des Bundesselbsthilfeverbandes für Osteoporose e.V.

Herausgeber:

Bundesselbsthilfeverband für Osteoporose e.V. (BfO)
Kirchfeldstr. 149
40215 Düsseldorf
Tel.: 0211 3013140
Fax: 0211 30131410
info@osteoporose-deutschland.de
www.osteoporose-deutschland.de
Der Bundesselbsthilfeverband ist Mitglied der Bundesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe (BAG) und der International Osteoporosis Foundation (IOF).

BfO-Vorstand (geschäftsführend):

Präsidentin: Gisela Klatt
Vize-Präsidentin: Gisela Flake
Schatzmeister: Bernd Herder

Redaktion:

Meike Grewe
Gisela Klatt, V.i.S.P.

Druckerei:

Verlag und Produktion IVR Eckl GmbH
50181 Bedburg

Layout:

Hildegard Nisticò, nistico@gmx.de

Auflage: 16 000

ISSN Nr. 2193-6722

Das Osteoporose Magazin erscheint vierteljährlich jeweils am Monatsende im März, Juni, September und Dezember. Nachdruck nur mit Genehmigung des Herausgebers gestattet. Namentlich gekennzeichnete Beiträge müssen nicht mit der Meinung der Redaktion übereinstimmen. Für unverlangt eingesandte Berichte, Fotos und Manuskripte wird keine Haftung übernommen. Redaktionsschluss ist der 15. Februar, 15. Mai, 15. August, 15. November. Preis des Einzelheftes: 2,50. Für Mitglieder des Bundesselbsthilfeverbandes für Osteoporose e.V. ist der Bezugspreis im Mitgliedsbeitrag enthalten. Nichtmitglieder können die Zeitschrift zum Abonnementpreis von 8,- jährlich gegen eine Einzugsermächtigung bestellen.

Bundesselbsthilfeverband für Osteoporose e.V.
Kirchfeldstr. 149
40215 Düsseldorf
ZKZ 12284



Ärzte-Hotline bis September 2022

Wenn Sie zu den in der Übersicht
angegebenen Zeiten anrufen und
Sie ein langes Freizeichen hören, legen
Sie nicht auf, da der Anruf auf jeden Fall
entgegengenommen wird. Dauert es
Ihnen zu lange, rufen Sie bitte erneut an.
Die Weiterschaltung von hier aus an die
entsprechenden Ärzte ist kostenlos.

	Name	Fachrichtung	Datum, Uhrzeit
Juli	Prof. Dr. Andreas A. Kurth	Orthopäde	Mittwoch, 13.07.22, 16-18
August	Dr. med. Hans-Achim Grünther	Orthopäde, Unfallchirurg	Mittwoch, 17.08.22, 16-18
September	Prof. Dr. Andreas A. Kurth	Orthopäde	Mittwoch, 14.09.22, 16-18

Ja, ich möchte **Osteoporose – Das Gesundheitsmagazin** lesen!

Schicken Sie mir **Osteoporose – Das Gesundheitsmagazin** ab der nächsten Ausgabe frei Haus (4 Ausgaben für zurzeit € 8,-, Preis des Einzelheftes € 2,50). Das Abonnement gilt jeweils für ein Kalenderjahr und verlängert sich danach automatisch weiter um ein weiteres Jahr, falls nicht gekündigt wird. Beginnt das Abonnement im Laufe des Jahres, gilt das Abo im ersten Jahr jeweils gemäß der begonnenen Laufzeit (z.B. im April für 3 Ausgaben). Eine Kündigung muss spätestens 6 Wochen vor Jahresende erfolgen.

Name / Vorname Geburtsdatum

Straße, Hausnr.

PLZ, Wohnort

Telefon E-Mail

Ja, ich bin einverstanden, dass das Jahresabonnement per Bankeinzug von meinem Konto abgebucht wird.

Geldinstitut

IBAN DE BIC

Datum Unterschrift

Bitte senden Sie den Abschnitt ausgefüllt an den BfO. Die Adresse finden Sie auf dieser Seite links oben (ohne ZKZ).