

Osteoporose

Das Gesundheitsmagazin 1/2023

Bundesselbsthilfeverband für Osteoporose e. V.

Gesundheit | Rauchfrei in den Frühling
Reise | Weniger ist mehr: Fastenwandern
Verband | Fraktur-Patienten gesucht



LERNORT KNOCHEN: DIE MOBILE AUSSTELLUNG

Editorial

Liebe Mitglieder, liebe Leserinnen und Leser,

in dieser Ausgabe stellen wir Ihnen nun ausführlich die neue Version der bewährten BfO-Knochenschule vor. Alle zwölf Plakate der mobilen Ausstellung „Lernort Knochen“ finden Sie auf den Seiten 4 bis 7. Sechs mobile Leuchtwände klären über die Volkskrankheit Osteoporose sowie die Arbeit des BfO und seiner Selbsthilfegruppen auf. Somit eignet sich die Ausstellung hervorragend für Veranstaltungen zum Thema Knochenschwund. Bestellungen nimmt die BfO-Geschäftsstelle in Düsseldorf gern entgegen.



Eine wichtige Aufgabe des BfO ist die Interessenvertretung seiner Mitglieder und aller Osteoporose-Patienten im Gesundheitswesen. Der hüftgelenksnahe Oberschenkelbruch (perthrochantäre Femurfraktur) ist eine typische Verletzung älterer Knochenschwund-Patienten. Die Deutsche Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie (DGOU) hat hierzu eine neue Leitlinien-Kommission eingerichtet, an der ich ebenfalls beteiligt bin. Sollten Sie oder Menschen in Ihrem Umfeld von so einer Fraktur betroffen sein, möchte ich Sie hiermit herzlich bitten, mit mir in Kontakt zu treten. Ihre Erfahrungen können entscheidend dazu beitragen, die Versorgung der Betroffenen zu verbessern. Auf Seite 32 finden Sie Näheres dazu.

Sehr betrübt hat mich der Tod unserer ehemaligen Präsidentin und langjährigen Ehrenpräsidentin Hildegard Kaltenstadler am 1. Januar diesen Jahres. Mehr als zwei Jahrzehnte lang war sie das Gesicht des BfO. Wir werden sie sehr vermissen.

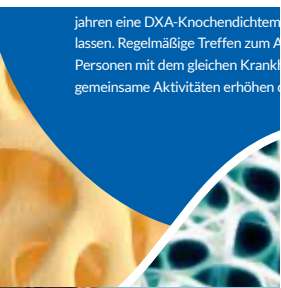
Doch auch wenn es scheinbar auf der Welt mehr schlechte als gute Nachrichten gibt, lassen Sie uns optimistisch auf dieses Jahr schauen. Wir freuen uns schon darauf, viele von Ihnen auf unserem Osteoporose-Kongress zum Weltosteoporosetag am 21. Oktober in Stuttgart zu begrüßen. Erste Hinweise zum Programm finden Sie auf Seite 31.

Nun wünsche ich Ihnen aber erst einmal ein fröhliches Osterfest. Genießen Sie den Frühling!

Herzlich, Ihre



Gisela Klatt



jahren eine DXA-Knochendichtemessung durchführen lassen. Regelmäßige Treffen zum Austausch mit anderen Personen mit dem gleichen Krankheitsbild können gemeinsame Aktivitäten erhöhen und die Lebensqualität verbessern.



Fotos: Peter D. Hartung (1. v.u.), A. Rogge & J. Jankovic/Thieme (2. v.u.), Adobe Stock (4)

■ Titelthema

4 Mobile Ausstellung: Der neue Lernort Knochen

■ Osteoporose

8 Aktuelle Studienlage: Therapien bei Knochenschwund

■ Gesundheit

10 Bluthochdruck: Für Behandlung ist es nie zu spät

11 Hund und Katz: Tierbesitzer meistern Erkrankungen besser

12 Bakterien: Vorsicht bei Hack, Salaten und Fertigteigen

13 Tolle Knolle: Rote Bete ist das Gemüse des Jahres

14 Endlich rauchfrei: So gelingt der Ausstieg

■ Ratgeber

16 Mammographie: Auch ab 70 Jahren wichtig

17 Mobile Senioren: Sicher auf dem E-Bike

18 Abgelaufene Arzneimittel: Richtig entsorgen

19 Heilmittel: Neue Richtlinien

Selbstbestimmte Vorsorge: Patientenverfügung & Co

20 Neurowissenschaft: Das Gehirn macht es uns leicht

Buchtipp: So funktioniert das Internet

■ Reise

21 Verzicht: Fastenwandern im Schwarzwald, Deutschland und Europa

■ Rezepte

26 Buttermilchdessert mit Fruchtpüree

27 Gratinisiertes Schweinefilet

■ Unterhaltung

28 Gedächtnistraining

■ Verbands- und Partnerforum/Selbsthilfe

31 BfO-Patiententag: Der WOT kommt nach Stuttgart

32 Aufruf: Fraktur-Patienten gesucht

Frühling: Gedicht von Heinrich Seidel

33 Ausschreibung: OsteopoROSE 2023

Finanzierung: Ein herzliches Dankeschön

Wissenschaftlicher Beirat des BfO

34 Nachruf: Hildegard Kaltenstadler

Selbsthilfegruppen: Jubiläen

35 SHG Bad Urach / Münsingen

SHG Halle-Saalkreis

Impressum

36 Ärzte-Hotline bis Juni 2023

LERNORT KNOCHEN: DIE MOBILE AUSSTELLUNG

Lehrreich, praktisch
und leicht transportierbar

Die neue Version der bewährten BfO-Knochenschule steht zur Verfügung. Zwölf Plakate, die komplett, aber auch einzeln ausgeliehen werden können.



Hilfe zur Selbsthilfe
Gemeinsam die Herausforderungen meistern

Osteoporose (Knochenschwund) ist eine **Stoffwechselerkrankung** des Knochens, bei der die Knochensubstanz mit der Zeit abnimmt.

Mit rund 15.000 Mitgliedern ist der **BfO** die weltweit größte Selbsthilfeorganisation zum Krankheitsbild Osteoporose. Seit 1987 fördert der BfO die Gründung von Osteoporose-Selbsthilfegruppen und ist wichtiger Ansprechpartner für Betroffene, Ärzte, Therapeuten und Wissenschaftler.

Die **Selbsthilfegruppen** vor Ort geben den Betroffenen psychosoziale Unterstützung und praktische Lebenshilfe unter dem Motto „Gemeinsam sind wir stark!“

Die **Mitgliedschaft** im BfO hat viele Vorteile:

- Besser informiert durch regelmäßige und aktuelle Informationen und Broschüren
- Teilnahme an qualifizierter Osteoporosegymnastik
- Mitgliederzeitschrift „Osteoporose – das Gesundheitsmagazin“

Osteoporose ist eine Krankheit, die durch einen Knochenschwund entsteht. Dieser kann durch verschiedene Faktoren verursacht werden, wie z.B. Hormonmangel, ungesunde Ernährung, Rauchen, Bewegungsmangel und bestimmte Medikamente. Ein Knochenschwund kann zu Knochenschmerzen, Brüchen und einer eingeschränkten Mobilität führen.

KRAFTTANKE
STABIL ORGAN

1

Volkskrankheit Osteoporose
Mit dem Alter steigt das Risiko

Bereits mit dem **30. Lebensjahr** nimmt die Knochendichte ab. Bei Frauen beschleunigt sich dieser Prozess nach den Wechseljahren.

Nicht allein die Veranlagung ist schuld. **Risikofaktoren** wie Kalzium- und Vitamin D-Mangel sowie Untergewicht begünstigen den Knochenschwund ebenso wie zu wenig Bewegung, ungesunde Ernährung und Rauchen.

Rund 95 % aller Osteoporose-Erkrankungen sind hormonell bedingt (primäre Osteoporose) und betreffen zu **80 % Frauen**. Seltener ist die sekundäre Osteoporose aufgrund anderer Krankheiten oder deren Behandlung.

Osteoporose ist nicht heilbar, aber gut behandelbar. Die **Basistherapie** besteht aus gesunder Ernährung und körperlicher Aktivität. Nur bei schwerem Verlauf kommt eine medikamentöse Therapie zum Einsatz.

Ein **Osteoporose-Check** gibt Sicherheit – je früher, desto besser. Gerade Frauen sollten nach den Wechseljahren eine DXA-Knochendichtemessung vornehmen lassen. Regelmäßige Treffen zum Austausch zwischen Personen mit dem gleichen Krankheitsbild und gemeinsame Aktivitäten erhöhen die Lebensqualität.

2

Von Anfang an
Bewegung ist gleichzeitig Prävention und Therapie

Aktive **Muskeln stärken die Knochen**. Inaktivität führt zu Kalziumabbau und Verlust an Knochendichte. Um dem vorzubeugen, sollte bereits in jungen Jahren Sport betrieben und die Muskelkraft gestärkt werden.

Der BfO bietet qualitätsgesichertes Funktionstraining in Form von **Trocken- und Wassergymnastik** an. Die Kurse werden von den Krankenkassen finanziell unterstützt.

In einer Gruppe Gleichgesinnter macht das Training viel mehr **Spaß**. Die regelmäßige körperliche Aktivität fördert das Gleichgewicht und die Beweglichkeit, gleichzeitig steigert die **Motivation** zur täglichen Bewegung. Im Alltag fällt vieles dadurch leichter, was wiederum Ansporn für noch mehr Bewegung sein kann.

3

In Reih und Glied: Die Plakate sind durchnummeriert und sollten in dieser Reihenfolge aufgestellt werden



Sechs mobile Leuchtwände klären Betroffene und Interessierte über die Volkskrankheit Osteoporose auf. Zusätzlich gibt es Informationen über die Arbeit des BfO und seiner Selbsthilfegruppen. Die Aufsteller mit integrierten LED-Modulen benötigen eine Stromanschluss und bestehen aus hochwertigen Kunststoffrahmen, in die zwei der Textildrucke eingespannt werden können. Jede Leuchtwand bietet also Platz für zwei Lernort-Plakate: eines auf der Vorder- und eines auf

Leuchtende Beispiele: Integrierte LED-Module lassen die Aufsteller strahlen

der Rückseite. Die sechs Wände werden der Reihe nach miteinander verbunden, können aber auch einzeln aufgestellt werden. Alle zwölf Motive und ihre vorgesehene Reihenfolge stellen wir auf diesen Seiten vor.

Die Banner

Die Leuchtwände messen zirka zwei Meter in der Höhe, einen Meter in der Breite und 15 Zentimeter in der Tiefe. Trotzdem sind sie leicht und lassen sich schnell aufbauen. Die Montage gelingt ohne Werkzeug, die Profile werden einfach ineinander gesteckt. Eine detaillierte, bebilderte Aufbauanleitung liegt bei, so dass wirk-

Gute Ernährung

Für Osteoporose-Prophylaxe ist es nie zu früh

Mit ausgewogener, abwechslungsreicher Ernährung und viel Bewegung werden schon im Kindesalter die Grundlagen für einen gesunden Aufbau der Knochen gelegt. Gerade **knochenfreundliche Nahrungsmittel**, wie z.B. Haselnüsse, mindern den Abbau von Knochensubstanz.

Genießen Sie die **Lebensmittelfülle**, das heißt: reichlich und verschiedene Getreideprodukte (Vollkorn), aber auch Kartoffeln. Nehmen Sie täglich Milch und Milchprodukte zu sich sowie fünf Portionen Gemüse und Obst. Trinken Sie etwa 1,5 Liter Flüssigkeit am Tag, vorzugsweise kalziumreiches Mineralwasser. Verzehren sie wenig fettreiche Lebensmittel, Salz und Zucker nur in Maßen. Achten Sie auf Ihr Gewicht.

4

Bewegungsangebote

Qualitätsgesichertes Training für Knochen, Muskeln und Gelenke

Bewegung ist die Basistherapie bei Osteoporose. Der **BfO** bietet Trocken- und Wassergymnastik durch speziell ausgebildete Therapeuten an. Die Teilnahme wird von den gesetzlichen Krankenkassen gefördert.

Bundesweit sind im **BfO** rund 15.000 Mitglieder in ca. 300 Selbsthilfegruppen unter dem Motto „Gemeinsam sind wir stark!“ organisiert.

5

Daten und Fakten

Situation heute und in Zukunft

Mehr als **6 Millionen** Menschen haben Osteoporose – bis 2050 werden es wohl 10,5 Millionen sein

Aktuell werden nur ca. **25%** der Betroffenen richtig diagnostiziert und rechtzeitig behandelt

Im Jahr 2017 gab es 765.000 Fragilitätsfrakturen, davon waren 51% osteoporotische Brüche. Für 2030 werden **907.000** Frakturen vorhergesagt

Die Behandlungskosten werden von **11,3 Milliarden Euro (2017)** auf... **13,9 Milliarden** ... Euro (2030) steigen

20% der Patienten werden nach einem Oberschenkelhalsbruch zum Pflegefall, 50% erleiden einschneidende Einschränkungen und jeder dritte bis vierte Senior über 85 stirbt innerhalb eines Jahres an den Folgen

Bundesverband für Osteoporose e.V.
Kirschfeldstr. 149
40215 Düsseldorf
Tel. 0211 301314 0
www.osteoporose-deutschland.de
info.osteoporose-deutschland.de

6

Titelthema

lich jeder diese Aufgabe bewältigt. Mitgelieferte Tragetaschen erleichtern zudem den Transport. Sämtliche Plakate können jedoch auch einzeln als einfache Ausziehbanner, sogenannte „Roll Ups“ bestellt werden.

Die Bestellung

BfO-Mitglieder, aber auch Organisationen oder Interessierte können die Ausstellung „Lernort Knochen“ für Veranstaltungen anfordern. Über die jeweiligen Konditionen der Ausleihe informiert die BfO-Geschäftsstelle in Düsseldorf. Die Transportkosten müssen die Besteller allerdings in jedem Fall übernehmen.

Das Gewicht einer Leuchtwand mit zwei Plakaten beträgt nicht ganz 15 Kilogramm. Die Packmaße inklusive der Tasche entsprechen in etwa 120 x 20 x 43 Zentimeter. Da die Ausstellung jedoch nur geschlossen versendet wird, empfiehlt es sich, eine Spedition zu beauftragen. Die Kosten richten sich nach der Entfernung zum Ausstellungsort. Die ausziehbaren Banner dagegen können auch einzeln versendet werden. Jedes wiegt zirka 6,7 Kilogramm und kostet aktuell im Postversand rund 12 Euro

Von der Rolle: Einzeln sind die Plakate nur als Roll-Ups bestellbar



Kontakt und Konditionen

Die Ausstellung „Lernort Knochen“ umfasst sechs Leuchtwände mit insgesamt zwölf Plakaten und kann ausschließlich als Gesamtpaket in der BfO-Geschäftsstelle angefordert werden. Einzelne Plakate sind jedoch in der ausziehbaren Variante (Roll-Ups) bestellbar. BfO-Mitglieder tragen lediglich die Versandkosten. Verbandsfremde Interessierte erfragen die geltenden Konditionen bitte ebenfalls in der Geschäftsstelle:

Bundesselbsthilfverband
für Osteoporose e. V. (BfO)

Kirchfeldstraße 149

40215 Düsseldorf

Tel: 0211 301314 0

www.osteoporose-deutschland.de

E-Mail: info@osteoporose-deutschland.de

Kosten

- **Die sechs Leuchtwände** und zwölf Plakate wiegen zusammen etwa 90 Kilogramm, was den Versand durch eine Spedition notwendig macht. Die Kosten hierfür variieren zwischen 80 und 150 Euro – je nach Entfernung zum Ausstellungsort.
- **Ein ausziehbares Banner** (Roll-Up) wiegt im Postversand zirka 6,7 Kilogramm. Das entspricht Portokosten von aktuell 11,25 Euro.
- **Der beleuchtete Tisch-Aufsteller** (s. Foto rechts) mit kleinem Regal kostet im Postversand derzeit 19,62 Euro



Behandlungsmethoden



Osteoporose ist gut behandelbar – je früher, desto besser

Ausreichende Bewegung in Verbindung mit vitamin- und kalziumreicher Ernährung sind die wichtigsten Bausteine der **Basistherapie**, gegebenenfalls unterstützt durch die Gabe von Vitamin D.



Für die medikamentöse Behandlung kommt eine Vielzahl von hochwirksamen Präparaten in Frage. Hier lassen Sie sich bitte von einem DVO-Osteologen beraten! Als **Medikamentöse Therapien** stehen Bisphosphonate, Denosumab, Romosozumab, Raloxifen, Strontiumranelat und Parathormon zur Verfügung.

10

Schmerzfrei bewegen



Die Therapie besteht aus drei Säulen



Schmerzreize werden von schmerzempfindlichen Nervenendigungen oder sogenannten **Schmerz-fühlern** aufgenommen. Diese Fühler finden sich in den Enden von Nervenfasern und sind im ganzen Körper verteilt, vor allem in der Haut, aber auch in allen anderen Organen.

Nicht nur Frakturen, auch Muskelverspannungen können schmerzhaft sein. Nach dem Abklingen akuter Symptome kann der Schmerz jedoch in einen chronischen Zustand übergehen. **Chronischer Schmerz** kann zu Schlaflosigkeit, Reizbarkeit, Angst und Depression führen.



Der **Arzt** sollte aktuelle Beschwerden, die Krankheitsgeschichte, Begleiterkrankungen, Medikamenteneinnahme sowie weitere Hintergründe, die für die Entstehung von Schmerzen von Bedeutung sind, unbedingt abfragen.

Die **Schmerztherapie** besteht aus drei Säulen: Bewegung, Entspannungstechniken und medikamentöser Therapie.

Medikamente müssen unbedingt regelmäßig eingenommen werden. In Stufe I kommen dabei leichte Schmerzmittel wie Paracetamol oder Metamizol zum Einsatz. In Stufe II und III schwach und stark wirkende Opioiden.



11

Osteoporose durch Medikamente

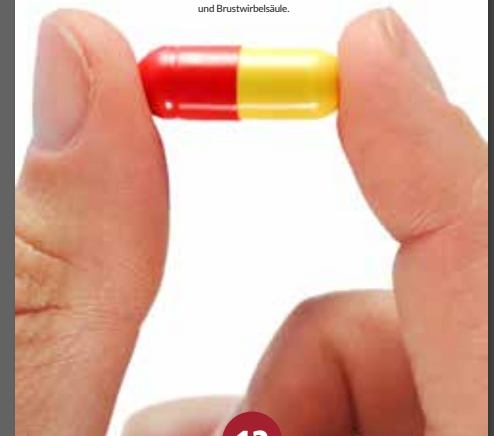


Die Sekundäre Osteoporose ist deutlich seltener



Kortison ist der Knochenfeind Nr. 1. Unter einer Langzeittherapie entwickelt fast die Hälfte aller Patienten eine manifeste Osteoporose mit Frakturen. Auch die Einnahme von Antidepressiva oder Antiepileptika kann den Knochen angreifen. Man spricht dann von einer **sekundären Osteoporose**, die ebenfalls durch eine Tumortherapie, HIV-Erkrankung, Schilddrüsenüberfunktion oder als Folge einer Transplantation entstehen kann. Diese Form macht jedoch nur etwa 5 % aller Osteoporosen aus und ist deutlich seltener als die primäre Osteoporose.

Früherkennung ist hier immer wichtig. Daher ist ein Fraktur-Risikoprofil notwendig: mit Medikamenten-Anamnese, Blutuntersuchung, DXA-Messung sowie eventuelles Röntgen von Lenden- und Brustwirbelsäule.



12

OSTEOPOROSE-THERAPIE: BEWÄHRTES NEU BEWERTET

Aktuelles aus internationalen Studien

Analyse und Versuch: Die Behandlungsmöglichkeiten der Volkskrankheit Knochenschwund sind gut – aber nicht so gut, dass sie nicht verbessert werden könnten. Bestehende Therapien werden überprüft, neue erforscht

Studienergebnisse der Jahre 2020 bis 2022 und was sie für Patienten bedeuten.

Knochendichtemessung

Die DXA-Messmethode ist weiterhin Goldstandard in der messtechnischen Diagnosestellung (T-score kleiner als -2,5). Die Knochendichte allein ist aber nur für 30-50% des Frakturrisikos verantwortlich. Heute werden obligat auch klinische Risikofaktoren bei der Therapieentscheidung mit einbezogen (FRAX® Kriterien). Eine Umrechnung der Werte aus der Quantitativen Computertomographie (QCT) mittels eines Faktors

in den T-score ist zu ungenau und nicht zulässig. Zudem ist die QCT-Methode heute aufgrund der höheren Strahlenbelastung nicht zu empfehlen. Bei massiven degenerativen Veränderungen im Bereich der LWS kann die DXA-Messung auf die Hüften und den Unterarm ausweichen.

Kalzium und Vitamin D

Ausreichende Kalzium- und Vitamin D-Zufuhr ist weiterhin die Basis jeder medikamentösen Osteoporose-Therapie. Eine neue Studie konnte zeigen, dass die Kombination von Vitamin D und Kalzium das Frakturrisiko (vor allem Hüftfrakturen) signifikant senkt, nicht aber die Gabe eines

der beiden Substanzen allein. Entscheidend ist die Normalisierung des Vitamin D-Spiegels im Serum. Vor allem Patienten mit Hüft- und Knie-Endoprothesen profitieren von einer Vitamin D/Kalzium-Substitution unter anderem durch eine längere „Überlebensdauer“ bei Total-Endoprothesen (TEPs).

Bisphosphonate (BP)

Hier überwiegt der Nutzen (Frakturreduktion) den Schaden durch Nebenwirkungen (Atypische Femurfrakturen, Kiefernekrosen) bei weitem. Bei einer dreijährigen Therapie mit Zoledronat stehen 149 verhinderte Hüftfrakturen und 541 verhinderte klinische Frakturen nur 2 atypischen Femurfrakturen gegenüber. Lediglich zwei bis fünf Kiefernekrosen pro 10 000 Patientenjahre wurden berichtet, dagegen stehen 28 Kiefernekrosen pro 10 000 Patientenjahre bei Denosumab. Diese Zahlen können durch eine enge Zusammenarbeit mit den Zahnärzten noch um einen Zehnerfaktor reduziert werden. Eine Behinderung der Frakturheilung

unter einem BP konnte nicht nachgewiesen werden. Ein BP kann also unabhängig vom Auftreten einer Fraktur weiterhin gegeben werden.

Romosozumab (EVENTY®)

Dieser neue Antikörper ist in der Frakturreduktion allen anderen Osteoporosemitteln klar überlegen. Er reduziert den Knochenabbau und stimuliert gleichzeitig den Knochenanbau. Der Wirkstoff soll nicht Patienten mit kardiovaskulären Risiken gegeben werden, auch wenn alle bisherigen Studien keine signifikante Zunahme von Herzinfarkten oder Schlaganfällen belegen konnten.

Teriparatid (Forsteo®)

Das Mittel verkürzt die Dauer der Frakturheilung deutlich, auch bei atypischen Femurfrakturen. Neue Studien belegen, dass bei Patienten im klinischen Bereich keine Osteosarkome (Knochentumore) aufgetreten sind. Diese Nebenwirkung wurde lediglich in Tierversuchen mit extrem hohen Dosen von Teriparatid beobachtet.

Denosumab (Prolia®)

Das Medikament zeigt einen deutlichen „rebound effect“: Nach Absetzen dieser Substanz kommt es rasch zu einem deutlichen erneuten Knochenmasseverlust (bis zu 10%). Ursache ist die Vermehrung von Vorstufen von Osteoklasten unter Therapie. Nimmt man das Mittel nicht mehr ein, kommt es zu einer raschen Differenzierung und Aktivierung dieser vermehrten Präosteoklasten. Zum Erhalt der gewonnenen Knochenmasse sollte eine Infusion mit 5 mg Zoledronat etwa sechs Monate nach der letzten Gabe von Denosumab erfolgen. Ein Jahr nach der Bisphosphonat-Infusion sollten Knochendichte (DXA) und Knochenumbauparameter kontrolliert werden, mit der Option einer Fortführung der BP-Therapie.

Für die BfO-Mitglieder zusammengefasst von Prof. Dr. med. Reiner Bartl, Osteoporosezentrum München am Dom

Quelle: Hansen D, Tutaworn T, Lane J. What's New in Osteoporosis and Fragility Fractures. J Bone Joint Am. 2022 104:1509-1515

Meine Calciumquelle.



Steinsieker Heilwasser

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



Besonders
reich an
natürlichem
Calcium
Über 620 mg/l



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



BLUTDRUCKSENKUNG: ES IST NIE ZU SPÄT

Therapiebeginn
keine Frage des Alters

Bluthochdruck führt zur Schädigung von Organen und Gefäßen. Je länger er unbehandelt bleibt, desto höher ist das Sterberisiko.

Es ist nie zu spät, mit einer medikamentösen Therapie zu beginnen, das zahle sich auch im höheren Alter im Hinblick auf Lebenszeit und -qualität aus, betont Prof. Peter Trenkwalder, Experte der Deutschen Hochdruckliga e. V. DHL. Allerdings müsse die Diagnostik bei älteren Menschen besonders sorgfältig erfolgen.

Fast jeder Zweite über 60-Jährige in Deutschland ist von Bluthochdruck betroffen. Damit steigt das Risiko für Schlaganfälle und Herzinfarkte. „Die Hypertonie hat auch im Alter einen hohen Krankheitswert, doch das wird immer wieder bagatellisiert“, sagt Trenkwalder. „Die Zeiten von ‚normaler Blutdruck = 100 plus Lebensalter‘, dem sogenannten Erfordernis-Hochdruck im höheren Alter, sind vorbei.“ Mit dieser althergebrachten Einstellung gefährde man Leben, so sein eindringlicher Appell. Eine Altershypertonie muss konsequent behandelt werden.

Bezüglich der Zielwerte könne man bei älteren Patienten zwar etwas großzügiger als bei Menschen im mittleren Alter sein, bei denen 120–130/75–80 mm Hg optimal sind, erklärt Trenkwalder.

Dennoch ist auch bei „rüstigen“, gesunden Betagten und Hochbetagten ein systolischer Wert zwischen 130 und 140 mm Hg anzustreben. Bei der Blutdruckeinstellung sei zu beachten, dass Menschen sehr unterschiedlich altern. So gebe es gesunde und körperlich aktive über 80-Jährige ebenso wie gebrechliche, kognitiv eingeschränkte und wenig belastbare 70-Jährige – und diese allgemeine Verfassung habe letztlich Einfluss auf die Therapieziele. Je „rüstiger“ ältere Menschen sind, desto eher solle man die Blutdruckziele jüngerer Hypertoniker anstreben.

Tödliches Vorurteil

Dennoch halten sich die alten Vorurteile, Blutdrucksenkung bringe bei Hochbetagten weniger Nutzen als Schaden, so Trenkwalder. Er erklärt dies mit zwei gängigen Fehlern, die in der Praxis immer wieder vorkämen und in wenigen Fällen zu einer Übertherapie führten. So würde nicht berücksichtigt, dass bei alten Menschen die sogenannte Weißkittelhypertonie, bei der durch äußere Einflüsse wie etwa Aufregung beim Arzt-

AUF DEN HUND KOMMEN

Tierbesitzer meistern Erkrankungen besser

Immer mit der Ruhe: Gerade körperlich aktive Ältere sollten die Blutdruckziele jüngerer Hypertoniker anstreben. Ein systolischer Wert zwischen 130 und 140 mm Hg ist dabei erreichbar

besuch der Blutdruck kurzzeitig erhöht ist, oder auch kurzfristige Blutdruckschwankungen häufiger vorkommen. „Jede Bluthochdruckdiagnose sollte in einer 24-Stunden-Messung bestätigt werden, bevor therapiert wird“, so der Experte. Denn die Langzeitmessung kann ausschließen, dass blutdruckgesunde Menschen fälschlicherweise behandelt werden und entdeckt umgekehrt auch Fälle der sogenannten maskierten Hypertonie.

Zum anderen würde die orthostatische (aufrecht stehend) Hypotonie oftmals nicht beachtet werden, die etwa beim Aufrichten des Körpers aus einer Sitz- oder Liegestellung den Blutdruck plötzlich absacken lässt. Um sie auszuschließen, sollte der Blutdruck unbedingt auch im Stehen gemessen werden. Denn bei orthostatischer Hypotonie sollte die antihypertensive Therapie vorsichtig erfolgen und ist in schweren Fällen sogar kontraindiziert. Daher müsse bei älteren Patienten die Diagnosestellung sorgfältig erfolgen. Weitere Informationen zu Bluthochdruck gibt es unter www.hochdruckliga.de

Quelle: Deutsche Hochdruckliga e.V.

Eine aktuelle Studie zu Gelenkrheuma belegt den positiven Einfluss von Haustieren auf die Lebensqualität.

Patienten mit einer chronisch entzündlichen rheumatischen Erkrankung haben unter anderem durch ihre dauerhaften Schmerzen und möglichen Depressionen eine geringere Lebensqualität. Jetzt wurde nachgewiesen: Diese kann sich durch einen Hund entscheidend verbessern.

Forschende der Hochschule Hannover befragten 150 Betroffene aus der rheumatologischen Ambulanz der Klinik mit Arthritis (RA), Psoriasis-Arthritis (PsA) und Spondyloarthritis (SpA) zu ihrem Befinden. Ein Haustier hielten 38 Prozent von ihnen, mehrheitlich Hunde. 64 Prozent der Befragten und 75 Prozent der Katzen- beziehungsweise 60 Prozent der Hundehalter waren weiblich. 80 Prozent der Betroffenen gaben einen positiven Einfluss des Haustieres auf ihr Allgemeinbefinden an, wobei Hunde einen

deutlich größeren Einfluss darauf hatten als Katzen. Frauen mit Hund betonten, dass sich ihre Lebensqualität deutlich verbessert habe. Auch leichte Depressionen und Schmerzen konnten mit Hunden im Haushalt viel besser bewältigt werden.

Damit wurde der positive Einfluss auf Depression und Lebensqualität nachgewiesen. „Ob dieser Effekt jedoch allein auf die vermehrte Bewegung durch die Hundehaltung oder auch aus einer emotionalen Zuwendung zum Haustier resultiert, lässt sich aus den vorliegenden Daten nicht erkennen“, resümiert Studienleiterin Stefanie Hirsch.

Die Deutsche Gesellschaft für Rheumatologie e.V. (DGRh) betont die Bedeutung von Bewegung bei rheumatischen Erkrankungen. So hat sich herausgestellt, dass Rheumakranke, die rund 150 Minuten pro Woche allein oder in Gruppen trainieren, sich wesentlich besser fühlen. Schmerzen, Müdigkeit und Depressionen nehmen ab, Beweglichkeit und Lebensqualität steigt an.

Quelle: Dt. Gesellschaft für Rheumatologie e.V. (DGRh)



**Luft und Liebe:
Hunde fordern
Bewegung und
Zuwendung**

KRANKMACHENDE BAKTERIEN IN HACKFLEISCH, SALATEN UND FERTIGTEIGEN

Aktuelle Ergebnisse der amtlichen Lebensmittelüberwachung



STEC-Bakterien können akute Darm-entzündungen hervorrufen. Sie wurden in Rinderhack, abgepackten Salaten und Backmischungen entdeckt. Ein Risiko, besonders für ältere und immungeschwächte Verbraucher.



Fotos (2): Adobe Stock

Unverpackte Frische: Lieber lose Ware kaufen und vor dem Verzehr gründlich waschen. Verpackungen begünstigen die Vermehrung von Keimen

Das Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (BVL) hat aktuelle Ergebnisse der Lebensmittelüberwachung vorgestellt. In Rinderhackfleisch wurden potentiell krankmachende Keime gefunden. 6,7 Prozent der Proben enthielten STEC-Bakterien, 21,5 Prozent Listerien (*Listeria monocytogenes*). Auch wenn die nachgewiesenen Keimzahlen gering waren, so können sie gerade für empfindliche Verbrauchergruppen eine Gesundheitsgefahr darstellen. Hackfleisch sollte daher nur ausreichend durcherhitzt verzehrt werden.

Bei der Untersuchung von Feldsalat, Rucola und Pflücksalat in Fertigpackungen fanden sich neben STEC und Listerien auch in fast jeder zweiten Probe (46,7 Prozent) sogenannte präsumtive *Bacillus cereus*, welche bei hohen Keimzahlen zu Erbrechen und Durchfall führen können. Das feuchte Milieu in den Packungen

begünstigt die Vermehrung der Keime. Da Fertig-Salate roh verzehrt und die Keime nicht durch Erhitzen abgetötet werden, sollten Menschen mit einem geschwächten Immunsystem vorsichtshalber darauf verzichten. Stattdessen empfiehlt es sich, Salate aus frischen und gründlich gewaschenen Zutaten kurz vor dem Verzehr selbst zuzubereiten.

Sogar bei Fertigteigen und Backmischungen wurde STEC aktuell in jeder zehnten Probe nachgewiesen. Bereits im Jahr zuvor war dies bei 9,1 Prozent der Untersuchungen von Weizenmehl aus Mühlenbetrieben der Fall gewesen. Um eine mögliche Erkrankung zu vermeiden, sollte man daher auf das Naschen des rohen Teigs verzichten. Erst bei vollständiger Erhitzung im Backofen werden möglicherweise vorhandene STEC-Bakterien abgetötet.

Aktuelle Produktwarnungen

Auf der Internetseite www.lebensmittelwarnung.de können Verbraucher sich über Warnungen von Behörden zu Lebensmitteln, Kosmetika und Bedarfsgegenständen sowie über Rückrufe von Unternehmen informieren. Dies betrifft Produkte, die gesundheitsgefährdend, ekelerregend oder geeignet sind, die Käufer zu täuschen.

Quelle: Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit BVL



ROTE BETE

Gesunder Genuss

Das traditionelle Wurzelgemüse erlebt eine kulinarische Renaissance, doch es ist mehr als nur Genuss. Der Verein zur Erhaltung der Nutzpflanzenvielfalt hat die tolle Knolle zum Gemüse der Jahres ernannt.

Seit Jahrhunderten wird die Rote Bete in Europa angebaut. Ihre Knolle und die schöne rote Farbe erhielt sie im Laufe der Zeit durch Kultivierung. Doch es gibt sie in vielen Farben von gelben (Burpees Golden), weißen (Albina Vereduna) bis hin zu weiß-rot geringelten Sorten (Tonda di Chioggia). Auch die Blätter sind farbig von grün, grün mit roten Blattadern bis dunkelrot. Sie werden mittlerweile wegen ihres guten Geschmacks vielen Salatmischungen beigelegt.

Obwohl schon Römer um die medizinischen und kulinarischen Vorzüge der roten Rübe wussten, sind ihre Qualitäten nur wenig bekannt. Am häufigsten begegnet sie uns in Form von Sauerkonserven. Doch sie kann viel mehr.

Gerade in Bezug auf Gesundheit hat sie einiges zu bieten. Rote Bete ist reich an wertvollen Aminosäuren, Fettsäuren, Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Sie kann das Immunsystem stärken, wirkt antibakteriell und antiviral, gilt als Blutdruck und Cholesterin senkend. Sie hemmt entzündungsfördernde Enzyme

Aufwand und Ertrag: Beten sind einfach anzubauen und stellen wenig Ansprüche an den Boden



Bunte Vielfalt: Die rote Rübe gibt es auch in gelb und weiß

und hat eine positive Wirkung auf Knochenstoffwechsel, Muskelwachstum und Gehirnfunktion.

Das Betanin der Roten Bete dient zum Färben von Lebensmitteln. Ihr Saft ist in Metallreinigern und ökologischen Allzweckreinigern enthalten. Die Naturkosmetik verwendet die tolle Knolle in Hautpflegeprodukten und Haartönungen.

Preiswert und lagerfähig

Durch ihre gute Lagerfähigkeit ist sie fast das ganze Jahr verfügbar, preiswert und gesund. In feuchtes Papier eingeschlagen bleibt rohe Bete vier Wochen im Kühlschrank frisch. Bei der Verarbeitung empfehlen sich Handschuhe oder die Hände mit Olivenöl einzureiben und nachher mit Zitronensaft und heißem Wasser zu säubern. Farbspritzer auf der Kleidung sofort mit Wasser auswaschen oder mit Mineralwasser betupfen.

Das erdige Aroma (bedingt durch Gesomin) tritt stärker bei traditionellen Sorten auf; die Zubereitung mit Rotwein mildert diesen Geschmack. Nur unverletzte ganze Knollen kochen, um das Ausbluten zu vermeiden. Eingewickelt in Alufolie im Backofen bei 200°C zirka eine Stunde gegart, enthält sie die meisten Vitamine.

Quelle: Verein zur Erhaltung der Nutzpflanzenvielfalt e.V., www.nutzpflanzenvielfalt.de





DIE LETZTE ZIGARETTE: SO GELINGT DER AUSSTIEG

Rauchfrei in den Frühling

Ein Rauchstopp kann das Risiko für viele Erkrankungen deutlich reduzieren. Hilfsangebote der BZgA unterstützen Aufhörwillige.

Jahreswechsel, Fastenzeit oder guter Vorsatz: Immer wieder versuchen Menschen mit dem Rauchen aufzuhören – und scheitern doch häufig. Wer raucht, hat ein höheres Risiko für schwere Erkrankungen der Atemwege, Krebs und Herz-Kreislaufkrankheiten. Verantwortlich sind die zahlreichen Giftstoffe im Zigarettenrauch. Auch Nichtraucher, die regelmäßig „mitrauchen“, können davon krank werden.

Damit ein dauerhafter Ausstieg gelingt, ist eine gute Vorbereitung wichtig. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) bietet hier Unterstützung – online, telefonisch oder mit dem „rauchfrei“ Start-Paket.

Tipps zur Vorbereitung

Wann und wo rauchen Sie? Gibt es alternative Verhaltensweisen, die in der jeweiligen Situation möglich wären? Entfernen Sie Rauchtaschen aus Ihrer Umgebung. Alle genutzten Innenräume sollten

„rauchfrei“ sein – das schützt auch andere vor Passivrauchen. Suchen Sie Unterstützung bei ehemaligen Rauchern im Familien- oder Freundeskreis oder lassen Sie sich mit Hilfe der BZgA-Kampagne von erfolgreichen Ex-Rauchenden begleiten, die bei der Tabakentwöhnung helfen.

Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

Hilfsangebote

- **Online-Ausstiegsprogramm:** Infos und Tipps zum Thema Rauchen/Nichtrauchen mit Forum, Chat, unterstützender täglicher E-Mail und persönlichen Mentoren unter: www.rauchfrei-info.de
- **Telefonische Beratung zur Rauchentwöhnung:** Kostenlose Rufnummer 0800 8313131 – erreichbar montags bis donnerstags von 10 bis 22 Uhr und freitags bis sonntags von 10 bis 18 Uhr
- **Informationsbroschüren:** Können kostenfrei bestellt oder direkt heruntergeladen werden <https://shop.bzga.de>
- **START-Paket zum Nicht-rauchen:** Broschüre „Ja, ich werde rauchfrei“, ein „Kalendar für die ersten 100 Tage“, ein Stressball und andere hilfreiche kostenlose Materialien. Bestellung per E-Mail: bestellung@bzga.de

Genuss ohne Glimmstängel: Entspannungsübungen wie autogenes Training, Yoga oder progressive Muskelentspannung helfen, dem Verlangen zu widerstehen

Jetzt den Therapieeffekt
mit Ihrem Arzt kontrollieren.

Sind auch Sie in einer Osteoporose- Behandlung?

„Der OsteoTest war zur Feststellung
und Überwachung der Therapie bei
Heike Henkel eine große Hilfe.“

**Dr. med. Erik Kelter, Arzt,
Orthopäde & Unfallchirurg**



- ✓ In der Hausarzt-
praxis testen
- ✓ Eine Blut-
probe genügt
- ✓ Strahlenfrei

Eine Osteoporose-Behandlung ist häufig mit der regelmä-
ßigen Einnahme von Medikamenten verbunden, leider oft
mit Nebenwirkungen.

Mit dem **OsteoTest | med** können Sie jederzeit zuverlässig
während einer Therapie ihren Behandlungserfolg prüfen.
Und das ganz ohne Nebenwirkungen und ohne belastende
Röntgenstrahlung.

Sprechen Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt auf den OsteoTest an.
Bei weiteren Fragen hilft Ihnen auch unser eigenes Ärzte-
team fachkundig weiter. Rufen Sie uns einfach an.

**Der OsteoTest | med schafft Sicherheit,
da er Osteoporose zu 100%* erkennt.**

* laut Studie 2019: Bone Reports 10 (2019)

Gleich anfordern:
Unseren kostenlosen Osteoporose-Ratgeber.

36 Seiten Informationen und Tipps
zur Prävention und Therapie. Erhältlich
in teilnehmenden Apotheken und
unter osteolabs.de/booklet

Gratis!



Heike Henkel

Die Olympiasiegerin im Hochsprung
Heike Henkel steuert ihrem eigenen
Osteoporose-Risiko entgegen:

„Nutzt auch Ihr Arzt bereits den OsteoTest?
Sprechen Sie ihn aktiv darauf an! Mir hat
dieser Test Sicherheit gegeben, meinen
Therapieerfolg bei meiner beginnenden
Osteoporose zu kontrollieren.“

**Der OsteoTest | med ist von privaten Kranken-
versicherungen erstattungsfähig.**

Sind Ihre Medikamente richtig eingestellt?

Nehmen Sie den Wirkstoff Bisphosphonat
oder knochenaufbaustimulierende Wirkstoffe,
wie z.B. Romosozumab oder Denosumab?
Dann sind Sie bereits auf einem guten Weg.
Kontrollieren Sie regelmäßig Ihren Therapie-
erfolg mit dem OsteoTest.

Das können Sie jetzt tun:

Kontaktieren Sie uns für weitere
Fragen oder eine kostenlose Beratung
mit einem unserer Fachärzte.

Wir helfen Ihnen in jedem Fall weiter.

0431 - 990 730

QR-Code scannen für weitere Infor-
mationen oder kostenlose Fachberatung.
www.osteolabs.de/beratung



Wissenschaftlich fundiert. Medizinisch bestätigt.

Forschungspartner:



Mitglied im:



Vielfältige Berichterstattung:



osteolabs
www.osteolabs.de

MAMMOGRAPHIE: AUCH WICHTIG FÜR FRAUEN AB 70 JAHREN

Bundesamt für Strahlenschutz
befürwortet neue Altersgrenze

Aktuell werden Frauen zwischen 50 und 69 Jahren zum Screening eingeladen, doch sinnvoll wäre es bis 75.

Dieses Programm ist das einzige zugelassene Röntgenverfahren zur Früherkennung von Brustkrebs. Auch Frauen zwischen 70 und 75 Jahren profitieren. Das geht aus einem aktuellen wissenschaftlichen Bericht des Bundesamtes für Strahlenschutz (BfS) hervor, der die wissenschaftliche Grundlage für eine mögliche Ausweitung des Screenings bildet. Doch bis zum Inkrafttreten einer entsprechenden Rechtsverordnung ist diese Brustkrebs-Früherkennung für Frauen dieser Altersgruppe untersagt.

Brustkrebs ist hierzulande die häufigste Krebstodesursache bei Frauen. Da sich Mammakarzinome im Frühstadium oft noch nicht bemerkbar machen, ist die Früh-

erkennung durch die Mammographie ein wichtiger Baustein zur Vorsorge.

Das strahlenbedingte Krebsrisiko nimmt mit zunehmendem Alter deutlich ab und spielt daher für Screening-Untersuchungen ab 70 Jahren praktisch keine Rolle.

Anders ist es bei Überdiagnosen – also Diagnosen von Tumoren, die ohne ein Screening zu Lebzeiten der Person nicht aufgefallen wären und keiner Behandlung bedurft hätten. Dieses Risiko ist nur schwer in Zahlen zu fassen, es betrifft aber auf Grund der geringeren verbleibenden Lebenserwartung vor allem ältere Teilnehmerinnen.

Aus Sicht des Strahlenschutzes ist die Fortführung des qualitätsgesicherten Screenings bis zu einem Alter von 75 Jahren gerechtfertigt. So könnten bei einem Intervall von zwei Jahren allen Frauen ab 70 Jahren drei weitere Untersuchungen angeboten werden.

Quelle: Bundesamt für Strahlenschutz BfS



Sportlich und sicher: Der Helm ist ein Muss. Bei schweren Radl-Unfällen ist vor allem der Kopf betroffen

Elektrofahrräder und Pedelecs sind gerade bei Älteren beliebt. Doch das anspruchsvolle Handling und die oft schwächere Konstitution der Radler erhöhen das Unfall- und Verletzungsrisiko.



Fotos (2): Adobe Stock

Brustkrebs: Ist im Frühstadium gut behandelbar – auch im höheren Alter

MOBILE SENIOREN: SICHER AUF DEM ELEKTROFAHRRAD

Helm, angepasstes Tempo und Fitness-Check

Orthopäden und Unfallchirurgen empfehlen daher nicht nur einen Helm zu tragen, sondern auch ein angepasstes Tempo und regelmäßige Fitness-Checks. „Pedelects und E-Bikes sind motorisierte Fahrzeuge. Daher sollte bei aller Freude an der Bewegung nicht unterschätzt werden, dass mit einer konstant erhöhten Geschwindigkeit die Anforderungen zunehmen“, sagt Prof. Dr. Benedikt Friemert, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie (DGOU).

Gefährdete Senioren

Radfahren stärkt die Muskeln und hält die Gelenke beweglich. Mit der elektrischen Unterstützung ist es mit weniger Kraftaufwand möglich und der Bewegungsradius erhöht sich. Senioren und Seniorinnen machen einen Großteil der Pedelectfahrer aus, gleichzeitig sind sie am meisten gefährdet. Sie verunfallen und verletzen sich häufiger. Zahlen des Statistischen Bundesamts belegen, dass bereits im Alter von 55 Jahren das Risiko steigt, bei einem Fahrradunfall

schwer verletzt oder getötet zu werden. Ab dem 75. Lebensjahr ist das Risiko am höchsten. Gegenüber 2020 stieg die Zahl der Pedelect-Fahrer, die bei einem Unfall verletzt wurden.

Daten aus dem „TraumaRegister DGU“ zeigen, dass bei schweren Fahrradverletzungen vor allem der Kopf betroffen ist. Doch gerade bei den über 60-Jährigen liegt die Helmtragequote unter 30 Prozent. „Das ist deutlich zu wenig. Viele ältere Menschen überschätzen ihre Kraft, Reaktionsgeschwindigkeit und Kondition. Bei einem Unfall setzen sie sich einer unnötig hohen Verletzungsgefahr aus“, sagt Dr. Christopher Sperring, Leiter der DGOU-Sektion Prävention. Ein aktivierter Kopfairbag oder ein Fahrradhelm dämpfen die bei einem Unfall einwirkenden Kräfte, das führt zu weniger schweren Verletzungen. Zudem können tödliche Hirnverletzungen um 60 bis 70 Prozent reduziert werden.

Bei einem Umstieg auf ein Pedelect sollten Fahrradbegeisterte einen Medizin-Check durchführen lassen, auch wenn sie sich noch

Gute Fahrt!

- Tragen eines Fahrradhelms oder Fahrrad-Airbags auch bei kurzen Fahrten
- Volle Aufmerksamkeit beim Fahren
- Defensive Fahrweise bei nicht zu hohem Tempo
- Regelmäßiger Gesundheitscheck zur Prüfung von Sehen, Hören und Reaktionsfähigkeit
- Prüfung von Einschränkungen der Fahrtüchtigkeit infolge Medikamenteneinnahme

rüstig fühlen. Nachlassende Fähigkeiten beim Sehen oder Hören können die Reaktionsfähigkeit empfindlich einschränken, ebenso wie Medikamente, die starke Nebenwirkungen haben. „Da das Pedelect kein reines Sportgerät, sondern ein Fahrzeug ist, mit dem man aktiv am Straßenverkehr teilnimmt, braucht es angesichts eines dynamischen Umfelds im Straßenverkehr volle Aufmerksamkeit und das Tempo sollte den eigenen Fähigkeiten entsprechen“, sagt Sperring.

Kraft und Balance

Weil ältere Menschen in der Regel weniger Körperstabilität und Kraft haben, wirkt sich der Einfluss von höheren Geschwindigkeiten auf die Unfallschwere negativ aus. Durch die Einnahme von Blutverdünnern kann es bei Stürzen zu lebensgefährlichen Blutungen kommen. Das Sterberisiko ist bei Älteren, die in Fahrradunfälle verwickelt sind, wesentlich größer als bei Jüngeren.

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie (DGOU)

ARZNEIMITTEL RICHTIG ENTSORGEN

Abgelaufene oder nicht mehr benötigte Medikamente

Die Grippe ist überstanden, der Husten vorbei, die Entzündung abgeklungen, doch wohin mit den Arzneien, die nun nicht mehr gebraucht werden?

Ein häufiger Fehler ist, Husten- oder Antibiotikasaft in Ausguss oder Toilette zu schütten und die leere Flasche in den Altglascontainer zu bringen. Diese Art der Mülltrennung ist nicht gut für die Umwelt, betont Ursula Funke, Präsidentin der Landesapothekerkammer Hessen.

Sogar die besten Kläranlagen können nicht alle Arzneimittelrückstände abfangen, so dass Spuren von Medikamenten in die Gewässer gelangen. Dies hat nicht nur negativen Einfluss auf die dort lebenden Tiere, manche Stoffe können auch bei der Trinkwasseraufbereitung nur schwer entfernt werden.

Flüssige Arzneimittel, Kapseln oder Pillen in Glasfläschchen sollten in ihrem Behältnis bleiben.

Dieses wird fest verschlossen im Hausmüll entsorgt oder dort, wo der Hausmüll nicht verbrannt wird, am Schadstoffmobil abgegeben.

Die Umverpackungen von Medikamenten sind meist Faltschachteln. Sie gehören zusammen mit dem Beipackzettel ins Altpapier. Leere Blister, Kunststoffverpackungen von Tabletten, dürfen in den gelben Sack geworfen werden.

Doch Vorsicht: Bunte Tabletten in durchsichtigen Blistern oder Gläsern könnten von Kindern für Süßigkeiten gehalten werden und zu Vergiftungen führen. Daher sollten sie in einer gut verschlossenen undurchsichtigen Mülltüte beseitigt werden. Das gilt auch für Betäubungsmittelpflaster, sie könnten von Drogensüchtigen aus dem Hausmüll gefischt werden.

Unterschiedliche Regelungen

Apotheken sind nicht verpflichtet, abgelaufene Arzneien entgegenzunehmen, aber viele bieten diesen Service an. Da hilft es, wenn die Umverpackungen zuvor im Altpapier entsorgt wurden.

Die Arzneimittelentsorgung ist in Deutschland kommunal geregelt. In manchen Regionen können Medikamente im Hausmüll entsorgt werden, da dieser verbrannt wird. In anderen Regionen gibt es ein Schadstoffmobil oder ein Schadstoffzentrum. Die richtigen Entsorgungswege teilt der örtliche Müllentsorger mit. Sie finden diese Informationen aber auch auf einer Internetplattform des Bundesministeriums für Bildung und Forschung: www.arzneimittel-entsorgung.de

Quelle: Landesapothekerkammer Hessen

Stopp, nicht so! Bunte Tabletten in durchsichtigen Blistern könnten von Kindern für Süßigkeiten gehalten werden



NEUE HEILMITTEL- RICHTLINIEN

Versicherte der gesetzlichen Krankenkassen haben grundsätzlich Anspruch auf die Versorgung mit Heilmitteln. Die bisherigen Richtlinien hierfür wurden nun überarbeitet, vereinfacht und an den veränderten Patienten-Bedarf angepasst. Die Broschüre „ABC Heilmittel-Richtlinie“ stellt die neuen Bestimmungen vor und kann auf der Homepage des Bundesverbandes Selbsthilfe Körperbehinderter e.V. bestellt werden: www.shop.bsk-ev.org/Ratgeber_1 oder telefonisch unter 06294 428170



**Für Patienten, Ärzte und
Therapeuten: Die neuen
Heilmittel-Richtlinien ver-
ständlich erklärt**

FÜR DEN FALL DER FÄLLE Selbstbestimmte Vorsorge

Nicht erst im Alter, auch durch einen Unfall oder eine Erkrankung kann es ganz plötzlich dazu kommen, dass ein anderer für uns entscheiden muss.

Angehörige, Gerichte oder medizinisches Personal müssen häufig stellvertretend Entscheidungen in existenziellen Fragen treffen – wenn Menschen nichts für den Fall der Fälle geregelt haben. Der Ratgeber „Patientenverfügung“ der Verbraucherzentrale unterstützt, selbstbestimmte Vorsorge schon in gesunden Tagen auf den Weg zu bringen. Das Buch erläutert, was in einer Betreuungs- und Patientenverfügung geregelt wird und was eine Vorsorgevollmacht umfasst.

Konkrete Fragen

Viele Fallbeispiele veranschaulichen Entscheidungssituationen: Was heißt für mich „menschenwürdig leben“? Welche Spätfolgen einer Behandlung würde ich akzeptieren? Wo möchte ich meine letzten Tage verbringen? Anhand konkreter Fragestellungen hilft der Ratgeber, sich mit den verschiedenen Aspekten von



**Der Ratgeber: Das Buch hat
168 Seiten, kostet 9,90 Euro, als
E-Book 7,99 Euro**

Krankheit und Sterben auseinanderzusetzen. Dabei gibt er keine fertigen Formulare zum Ausfüllen an die Hand, sondern unterstützt dabei, sich über die eigenen Vorstellungen klar zu werden. Das Buch liefert Muster und Textbausteine, um individuell passende Vollmachten und Verfügungen rechtssicher aufzusetzen.

Der Ratgeber „Patientenverfügung. Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung“ ist im Buchhandel, unter www.ratgeber-verbraucherzentrale.de oder Telefon 0211 3809555 bestellbar.

**Neuro-
wissenschaft:
Die unterste
Variante
erkennt unser
Gehirn ebenso
schnell wie die
oberen zwei**



PUNKT, PUNKT, KOMMA, STRICH

Unser Gehirn macht es uns leicht

Wir brauchen keine Farben und Details, um Objekte zu erkennen. Bereits vor tausenden Jahren malten unsere Vorfahren mit Strichen Tiere und Objekte an Höhlenwände. Auch heute noch kann unser Gehirn auf stark vereinfachten Zeichnungen Dinge aus unserer Umgebung identifizieren. Sogar wenn sie eine ganz andere Form oder Farbe zeigen als das Original.

Neurologen aus Leipzig, Berlin und Gießen untersuchten, wie sich unsere Wahrnehmung von Strichzeichnungen und natür-

lichen Bildern unterscheidet. Versuchsteilnehmern wurden jeweils drei Varianten von Objekten vorgelegt: als Foto, detaillierte Zeichnung und gekritzelttes Bild. Die Messungen ergaben, dass unser Gehirn die Kritzelei ebenso mühelos erkennt wie das Original. "Wir wissen jetzt auch", so Martin Hebart, Leiter der Studie, „dass unsere Wahrnehmung von Objekten wirklich besonders robust gegenüber Veränderungen in unserer Umwelt ist.“

Quelle: Max-Planck-Institut für Kognitions- und Neurowissenschaften

LESEN, HÖREN, SCHAUEN

Ein Buch erklärt das Internet

Alter und Digitalisierung ist eines der Themen, für das sich der Hamburger Verein „Wege aus der Einsamkeit e.V.“ (WadE) und seine Mitgründerin Dagmar Hirche einsetzen. Seit zehn Jahren bringen sie Menschen ab 65 Jahren die digitale Welt näher. Die meisten Lernwilligen sind zwischen 72 und 87 Jahre alt.

Damit jeder die Chance hat, sich dem Thema Smartphone und Tablet zu nähern, ist nach dem „Mutmachbuch“ nun das neue „Erklärbuch“ zum Mitmachen erschienen. Mehr als 120 Begriffe von Alexa bis Zoom werden einfach und praktisch erklärt. Das Buch beinhaltet alles, was das digitale Lernen leichter macht: klare verständliche Informationen, Basiswissen und QR-Codes, die zu vertiefenden Erklärvideos führen. Wie das funktioniert wird genauestens erläutert. Und wer einen PC hat, der findet über den Browser die Internetseite www.youtube.de. Dann mit der Lupe den Kanal „Wege aus der Einsamkeit“ suchen und dort die Erklärvideos übersichtlich aufgelistet finden.

**Unterhaltsam und informativ:
Wir versilbern das Netz – das
neue Erklärbuch. Erschienen
im kjm-Verlag, 20 Euro.
ISBN 978-3-96194-189-6**



WENIGER ist MEHR

Eine Woche ohne feste Nahrung? Dafür mit kilometerlangen Wanderungen? Autorin Beate Strobel wollte beim Fastenwandern Ballast abwerfen – sowohl körperlich wie seelisch. Ein Protokoll über Gewinnen durch Verzicht



Wandern mit Aussicht:
Eingebettet ins Albtal liegt
der Kurort Bad Herrenalb



Gute Stimmung: Gespräche beim Wandern machen Spaß und sättigen seelisch

Es war in der Pandemie alles irgendwie zu viel geworden: zu viel Stress, zu viel Arbeit und zu viele Extra-Pfunde auf den Hüften. Deshalb sprachen mich diese Sätze im Internet sofort an: „Wer fasten kann, kann Nein sagen zum Zuviel unserer Zeit“, las ich auf fastenhotel.de. „Mit dem Fasten beschreiten wir einen Weg, der uns lernen lässt zu verzichten, um diese innere Freiheit wieder zu erlangen.“

Durch Verzicht nicht nur äußerlich, sondern auch innerlich Ballast abwerfen, das ganze unter fachlicher Begleitung und mit täglichen Wanderausflügen im Schwarzwald? Will ich! Buche ich!

Tag 1:

Sechs Tage ohne Essen? Jetzt ist mir doch mulmig zumute. Was auch daran liegen kann, dass ich seit Tagen weniger Kaffee trinke und nur Obst, Gemüse und Reis esse. Das Ehepaar Conny und Reiner Wettcke, meine Profi-Fastenbegleiter für die kommende Woche, haben geraten, Körper und Seele sanft mit Entlastungstagen einzustimmen auf das, was kommt. Oder eher auf das, was nicht mehr kommt: feste Nahrung.

Die sieben anderen Fastenwilligen am Tisch hingegen sind bester Laune. Sie alle fasten seit vielen Jahren regelmäßig und versichern mir: „Das tut dir gut.“ Allein das zu hören, tut gut.

Das Dinner an diesem ersten Abend besteht aus einer Basensuppe, Schüssler-Salzen und einem Glas mit warmem Wasser plus Bittersalz. Damit wird der Fastenprozess gestartet: Das Salz wirkt abführend, putzt also den Darm ein letztes Mal durch. „Am besten auf ex trinken“, rät Conny, denn: Das Zeug schmeckt widerlich. Den Rest des Abends? Verbringe ich erst auf der Toilette und dann mit Wärmflasche im Bett.

Tag 2:

Vom Frühstücksraum weht der Duft von gebratenem Speck hoch, doch ich gehe schnell in den gesonderten Raum für alle, die nicht frühstücken. Das Buffet besteht aus Teebeuteln, außerdem gibt es Kaffee aus ungerösteten – grünen – Kaffeebohnen. Ich lutsche die Schüsslersalz-Pastillen, als wären sie Bonbons.

Danach startet die erste Wanderung. Sport ist wichtig für Fastende, erklärt Conny: Er kurbelt den Kreislauf an, macht Laune – und hilft dem Körper, auf den sogenannten Fettstoffwechsel umzustellen. Die benötigte Energie kommt nun nicht mehr aus der Nahrung, der Körper muss auf die Fettreserven zurückgreifen. Bewegung verhindert, dass er sich bei den Eiweißen in der Muskulatur bedient: Muskelmasse, die offenbar gebraucht wird, baut der Körper nicht ab. Ich starre auf verlockend rote Walderdbeeren zu meinen Füßen. Und schlage mir innerlich auf die Finger.





Urwüchsige Landschaft: Hochmoore mit dem kleinen und großen Hohlohsee (li.) und der Wasserfall des Windbergbächles bei St. Blasien

Tag 3:

Fasten – was für eine dämliche Idee! Ich wache auf mit Kopfwahl, steifen Muskeln und schlechter Laune. „Typische Fastenkrise“, diagnostiziert Conny fröhlich. Denn das ist ein gutes Zeichen: Der Körper beginnt mit dem Großputz und versucht, all die Stoffwechselprodukte, die durch Leerung der Fettzellen entstehen, zu entsorgen. Fasten-Profi Conny empfiehlt mir für den Nachmittag ein Basenbad (Küchennatron, aufgelöst im lauwarmem Badewasser), danach einen Leberwickel (Wärmflasche auf dem rechten Oberbauch, umwickelt mit einem Handtuch) und täglich mindestens (!) einen Einlauf. Der reinigt den Darm von Giftstoffen, hilft gegen Kopfwahl und Hungergefühle. Ich füge mich ihrem Wissen.

Frühstücksbuffet: Eine Auswahl an Teebeuteln und Kaffee aus ungerösteten, grünen Kaffeebohnen



Tag 4:

Conny behält Recht: Jetzt geht es aufwärts, und das nicht nur beim Wandern. Meine Stimmung bessert sich deutlich. Der Hunger ist wie weggefegt, das Kopfwahl auch. Den frisch gepressten Saft zum Lunch genieße ich, ohne mich nach etwas zum Beißen zu sehen. Bei der abendlichen Brühzelebrieren wir jeden Löffel: Hat Reiner Wettcke Liebstockel verwendet? Schmecken wir da Thymian? Etwas Fenchel im Abgang?

In der Fastengruppe ist schnell eine sehr freundschaftliche Atmosphäre entstanden; vermutlich fördert der Austausch über Verdauungsprozesse die Intimität. Die Gespräche beim Wandern und bei Tisch machen Spaß und sättigen seelisch. Ich bin überrascht, dass das Abnehmen für die meisten eher ein erfreulicher Nebeneffekt des Fastens ist. Sie wollen eher Verdauungsprobleme oder Bluthochdruck bekämpfen, chronische Kopfschmerzen in den Griff bekommen oder einfach Abstand gewinnen zum täglichen Höher, Schneller, Weiter. Was auch immer das Ziel ist: „Jedes Fasten hinterlässt Belohnungen“, predigt Conny Wettcke.

Tag 5:

Inzwischen nehme ich den morgendlichen Hotelgeruch nach Frühstücksspeck kaum noch wahr. In Sachen Einläufe bin ich Semi-Profi geworden. Und auch die bis zu 15 Kilometer langen Wanderungen sind Freude pur. Besonders freue ich mich stets auf den „Schweigepfad“: Hier gibt uns Conny einen Satz oder ein Gedicht mit auf den Weg, über das wir dann still grübeln dürfen. Zum Beispiel Martin Heidegger: „Der Verzicht nimmt nicht. Der Verzicht gibt. Er gibt die unerschöpfliche Kraft des Einfachen.“

**Den Alltag vergessen:
In Gedanken versunken
die Natur genießen**



Gesund durch Fasten

Inzwischen belegen viele Studien die positiven Folgen des Fastens. **Wichtig:** Menschen mit Vorerkrankungen sollten immer unter professioneller Begleitung fasten, niemals alleine. Auf Fastenkuren verzichten sollten außerdem Menschen mit deutlichem Untergewicht, Schilddrüsenüberfunktion und Leber- oder Nierenproblemen.

Immunsystem: Der Magen-Darm-Trakt bekommt eine Pause. Da knapp 80 Prozent aller Abwehrreaktionen hier ablaufen, kann das Immunsystem beim Fasten regenerieren. Allergiker etwa berichten nach Fastenkuren von weniger Beschwerden.

Blutwerte: Fasten bessert den Blutzucker, den Blutdruck und den Cholesterinspiegel. Das wirkt sich positiv aus auf Herz und Kreislauf sowie als Prävention oder ergänzende Therapie bei Diabetes Typ 2.

Migräne: Eine Studie von mehr als 400 Fastenverläufen zeigte, dass über 90 Prozent der Patienten nach einer Fastentherapie für mindestens sechs Monate deutlich weniger bis gar keine Migräneanfälle mehr hatten.

Psyche: Dadurch, dass sich Fastende oft bewusst eine Pause vom Alltag nehmen, bauen sie Stress ab. Fasten kurbelt aber zudem die Ausschüttung des Glückshormons Serotonin an. Studien zeigen, dass die Stimmungsaufhellung, von der die meisten Fastenden berichten, auch nach Beendigung der Kur anhält.

Fasten bei Osteoporose: Um eine „Übersäuerung“ des Körpers zu vermeiden, empfiehlt BfO-Ernährungsexpertin Barbara Haidenberger die Einnahme eines hochwertigen Basenpräparates, das Kalzium, Kalium und Magnesium enthält. Diese zusätzlichen Mineralien schonen quasi den entsprechenden Vorrat im Knochen. Mineralwasser mit einem hohen Hydrogencarbonatgehalt (mindestens 1000 mg HCO_3 pro Liter) kann die Knochendichte zudem positiv beeinflussen und unterstützt gleichzeitig den Säureausgleich. Auch Basenfasten (Gemüse, Obst, Samen und Nüsse) ist eine knochengesunde Alternative.

Tag 6:

Jetzt endlich ist sie da, die berühmte Fasten-Euphorie: Seit vier Tagen habe ich nur rund 300 Kalorien täglich gegessen, doch nach der Wanderung gehe ich erst joggen, dann in die Sauna und vor dem Abendessen noch eine Runde schwimmen. Und meine Stimmung? Himmelhochjauchzend!

Tag 7:

Ausgerechnet jetzt, wo ich auch von Luft und Liebe leben könnte, soll das Fasten enden? Einige aus der Gruppe empfinden ähnlich, sie wollen zu Hause noch ein paar Tage weitermachen. Ich traue mir das nicht zu und entscheide: Lieber aufhören, wenn es am schönsten ist. Und so serviert Conny mir und zwei weiteren Teilnehmerinnen abends Pellkartoffeln: heiß und duftend, besprenkelt mit Petersilie, betröpfelt mit Olivenöl. Nie in meinem Leben hat eine Kartoffel besser geschmeckt. Ja, Herr Heidegger, das ist sie: die unerschöpfliche Kraft des Einfachen.

Sechs
Monate
später:

Minus fünf Kilo zeigte die Waage nach der Fastenwanderwoche, doch natürlich blieb das nicht so: Binnen weniger Tage waren es nur noch zwei Kilo weniger. Doch viel wichtiger ist, was ich aus der Fastenwoche mitgenommen habe: das Gefühl, dass Verzicht ein Gewinn sein kann. Dass Essen dem Körper und der Seele nur dann gut tut, wenn man es langsam und bewusst genießt. Und möglichst aufhört, bevor man pappsatt ist. Das klappt natürlich im Alltag nicht immer. Aber immer öfter. *Beate Strobel*

Fasten-Euphorie: Nach einigen Tagen können Fastende oft Bäume ausreißen. Sie fühlen sich stark und vermissen das Essen nicht mehr





Fotos (3): Adobe Stock

Entspannung und Gleichgewicht: Qigong oder Yoga können das Fasten unterstützen und helfen, die kleine Auszeit noch bewusster zu erleben

Ein Phänomen namens Autophagie

Der Verzicht auf Nahrung für mindestens 14 Stunden fördert einen wichtigen Selbstreinigungsprozess im Körper: die Autophagie. In den Zellen werden beschädigte oder nicht weiter benötigte Teile abgebaut und entsorgt. Die durch Fastenkuren oder regelmäßiges Intervallfasten (Essenspausen von mehr als 14 Stunden) in Gang gesetzte Autophagie gilt als einer der wichtigsten Mechanismen im Kampf gegen Alterskrankheiten wie Herz-Kreislaufkrankungen, Diabetes und Arteriosklerose; sie fördert die Immunabwehr und Zellerneuerung. Für die Entdeckung der Autophagie erhielt der japanische Zellbiologe Yoshinori Ohsumi 2016 den Nobelpreis für Medizin.

Meer geht auch: In fast jeder Region Deutschlands gibt es Angebote zum Fastenwandern – auch an Nord- und Ostsee

Hier können Sie fasten und wandern

www.fastenhotel.de. Fastenwandern mit Conny und Reiner Wettcke in Schön Münzschach / nördlicher Schwarzwald (Achtung: aktuell pausieren Conny und Reiner, aber das Fastenwandern im Hotel findet trotzdem statt).

www.erlebnisfasten.de. Ein Team aus geprüften Fastenleitern bietet hier regelmäßig Fastenwandern im Hochschwarzwald.

www.poehner-online.de/fastenwander-infos/. Die Diätassistentin Michaela Pöhner bietet Touren an der Ostsee, im Allgäu, am Kaiserstuhl und in NRW an.

www.fasten-wandern-zentrale. Online-Portal mit vielen Fastenwander-Programmen in ganz Deutschland, aber auch europaweit.



Buttermilchdessert mit Fruchtpüree



für 4 Portionen:

6 Blatt Gelatine

1 Bio-Limette

500 ml Buttermilch

2-3 EL Zucker plus etwas nach Geschmack

1 Pck. Vanillezucker

2 reife Pfirsiche oder 4-6 reife Aprikosen (oder Früchte aus der Dose ohne Zuckerzusatz)

1 Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Von der halben Limette die Schale fein abreiben. Buttermilch mit Zucker, Vanillezucker und Limettenschale mischen.

2 Gelatine ausdrücken und im Wasserbad vorsichtig auflösen. Mehrmals einige Esslöffel der Buttermilchmasse zugeben und glatt rühren, bis die Fruchtbuttermilch komplett mit der Gelatine vermischt ist.

3 Masse in 4 Puddingförmchen oder Timbals füllen und mindestens 2-3 Stunden in den Kühlschrank stellen, bis die Masse fest ist.

4 Pfirsiche oder Aprikosen waschen, die Haut abziehen, Steine entfernen und die Früchte in Stücke schneiden. Mit dem Mixstab pürieren. Wenn gewünscht, mit etwas Zucker süßen.

5 Puddingförmchen kurz in heißes Wasser tauchen, Buttermilchgelatine in flache Dessertschälchen oder auf kleine Teller stürzen und mit dem Fruchtpüree servieren.

25 Min. Zubereitung + mind. 2-3 Stunden Kühlzeit

Nährwerte pro Portion:

135 kcal | 7 g Eiweiß | 1 g Fett | 25 g Kohlehydrate | 143 mg Kalzium

Gratiniertes Schweinefilet

Für 2 Portionen:

250 g Schweinefilet

Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 reife Birne oder 2 halbe gedünstete Birnen

60 g Blauschimmelkäse

1 EL Sonnenblumen- oder Rapsöl

1 EL Paniermehl

1 Das Schweinefilet in dickere Scheiben schneiden und zu kleinen Medaillons drücken, mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Rohe Birne schälen, Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden oder gedünstete Birnen in kleine Würfel schneiden. Schimmelkäse mit der Gabel zerdrücken, mit Paniermehl und Birnen mischen.

3 Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Fleisch kurz von beiden Seiten in Öl anbraten, dann in eine feuerfeste Form oder auf ein Backblech legen und die Käse-Birnen-Masse darauf verteilen.

4 Im vorgeheizten Ofen in ca. 10 Minuten goldbraun überbacken.

Dazu passt z. B. ein Kartoffel-Zucchini-Gratin.

15 Min. Zubereitung + 10 Min. Backzeit

Nährwert pro Portion: ca. 365 kcal | 35 g Eiweiß |

18 g Fett | 16 g Kohlehydrate | 176 mg Kalzium

© A. Rogge & J. Jankovic/Thieme



Übungsschwerpunkt: Arbeitsgeschwindigkeit, Aufmerksamkeit

Tomatensorten suchen

Ein Biobauer im Burgenland hat insgesamt 7.000 Tomatensorten zusammengetragen. 3.400 baut er selbst an. Hier sollen Sie möglichst rasch 19 mit poetischen Namen finden. Die Wörter können waagrecht, senkrecht, rückwärts oder diagonal zu lesen sein.

1. WEISSE SCHÖNHEIT 2. GELBES BIRNCHEN 3. GOLDENE KÖNIGIN
4. PARADIESAPFEL 5. ZUCKERTRAUBE 6. GRÜNES ZEBRA 7. REISETOMATE
8. GELBE HELENE 9. LIEBESAPFEL 10. ROTKÄPPCHEN 11. BERNER ROSE
12. ROTE MURMEL 13. FRÜHE LIEBE 14. OCHSENHERZ 15. HARZFEUER
16. KATINKA 17. GOLDSTREIF 18. TIGERELLA 19. IDAGOLD

R F Z H L W I E Z F B E R T E O M
O R R A A E A T U I L D E R N G N
T Ü E R K I L A C E I L U O E O F
E H H Z A S L D K R E O E T L L N
M E N F T S E A E T B G U K E D G
U L E E I E R E R S E A N Ä H E B
R I S U N S E A T D S D L P E N E
M E H E K C G S R L A I S P B E R
E B C R A H I T A O P R O C L K N
L E O H I Ö T N U G F D E H E Ö E
R N E H C N R I B S E B L E G N R
B I R N E H O S E T L E F N A I R
N G R Ü N E S Z E B R A O W I G O
P A R A D I E S A P F E L T T I S
L I N O E T A M O T E S I E R N E



Die übrigen Buchstaben ergeben der Reihe nach gelesen einen spaßigen Spruch zu Tomaten und den Namen des Verfassers aus der Schweiz. Er ist Tierpsychologe, Buchautor und Kolumnist, geboren 1961.



Lösung: Lieber Tomaten auf den Augen als Stroh in der Birne. (Stefan Wittlin)

A woman with long, wavy grey hair is swinging happily on a swing set. She is wearing a light blue button-down shirt and a watch on her left wrist. 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.

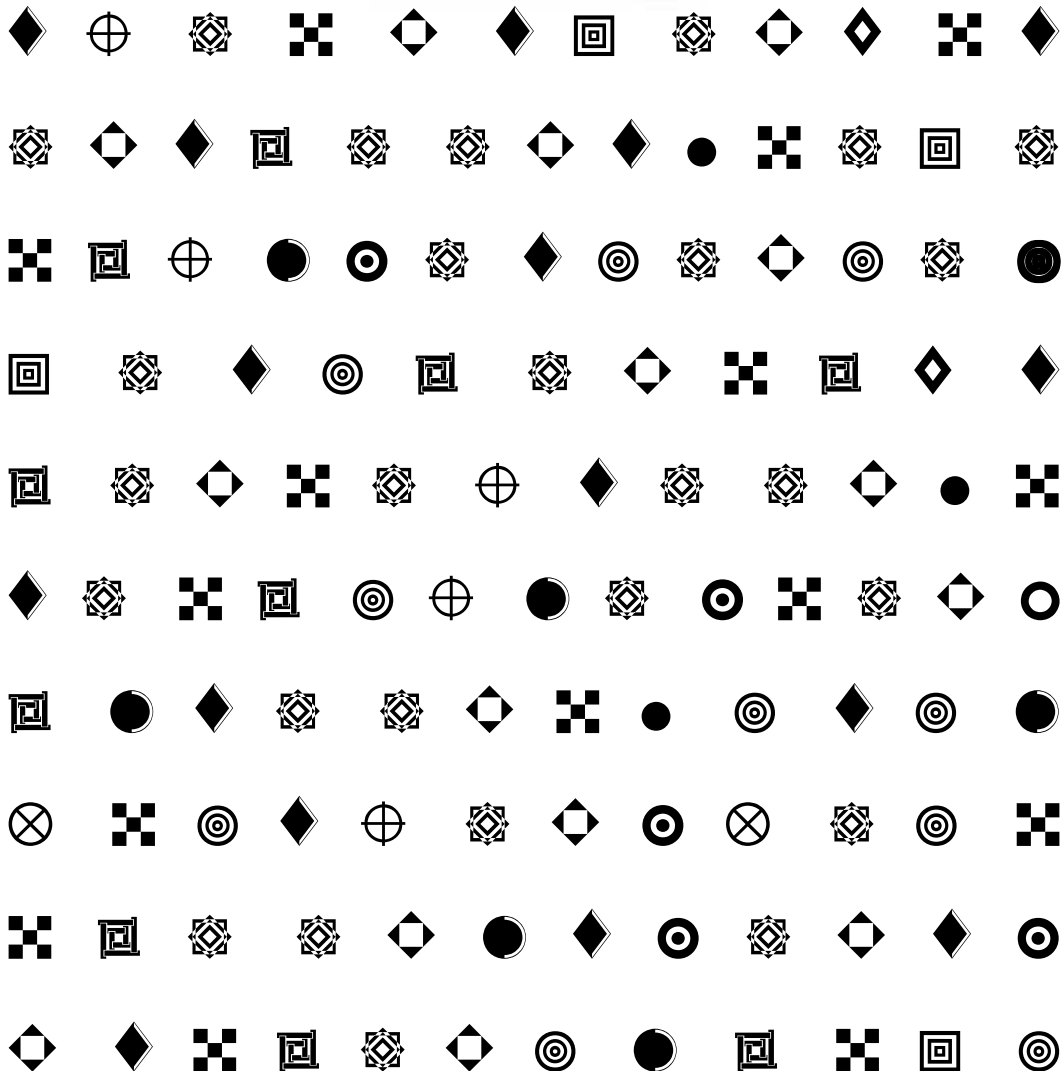


Mehr Infos unter **osteoporose.de**

Übungsschwerpunkt: Arbeitsgeschwindigkeit, Aufmerksamkeit

Zeichen-Kombinationen suchen

Suchen Sie nach den beiden Zeichen in der Lupe. Kontrollieren Sie dazu aufmerksam Zeile für Zeile. Immer wenn Sie diese beiden Zeichen nebeneinander finden, unterstreichen Sie diese möglichst rasch!



  kommt mal vor

Lösung: dreizehn

BFO-PATIENTENTAG IN STUTT GART

21. Kongress zum Weltosteoporosetag



Unser Patientenkongress am Samstag, den 21. Oktober 2023 nimmt Gestalt an. Tagungspräsident ist Prof. Dr. Clemens Becker, Facharzt für Innere Medizin am Robert-Bosch-Krankenhaus in Stuttgart. Der Altersmediziner forscht zur geriatrischen Rehabilitation und plant ein umfangreiches Programm mit Vorträgen sowie Workshops rund um Prophylaxe, Diagnostik und Therapie von Osteoporose.

Die Vermeidung von Stürzen wird ein Kernthema des Kongresses sein. In verschiedenen

Workshops können Teilnehmer und Teilnehmerinnen unterschiedlichste Techniken zur besseren Balance erlernen. Die Themenspanne der Vorträge reicht von der Sturz- und Frakturprävention speziell im ländlichen Raum, über die Rolle der Nieren beim Knochenstoffwechsel bis hin zur optimalen chirurgischen Versorgung osteoporotischer Frakturen.

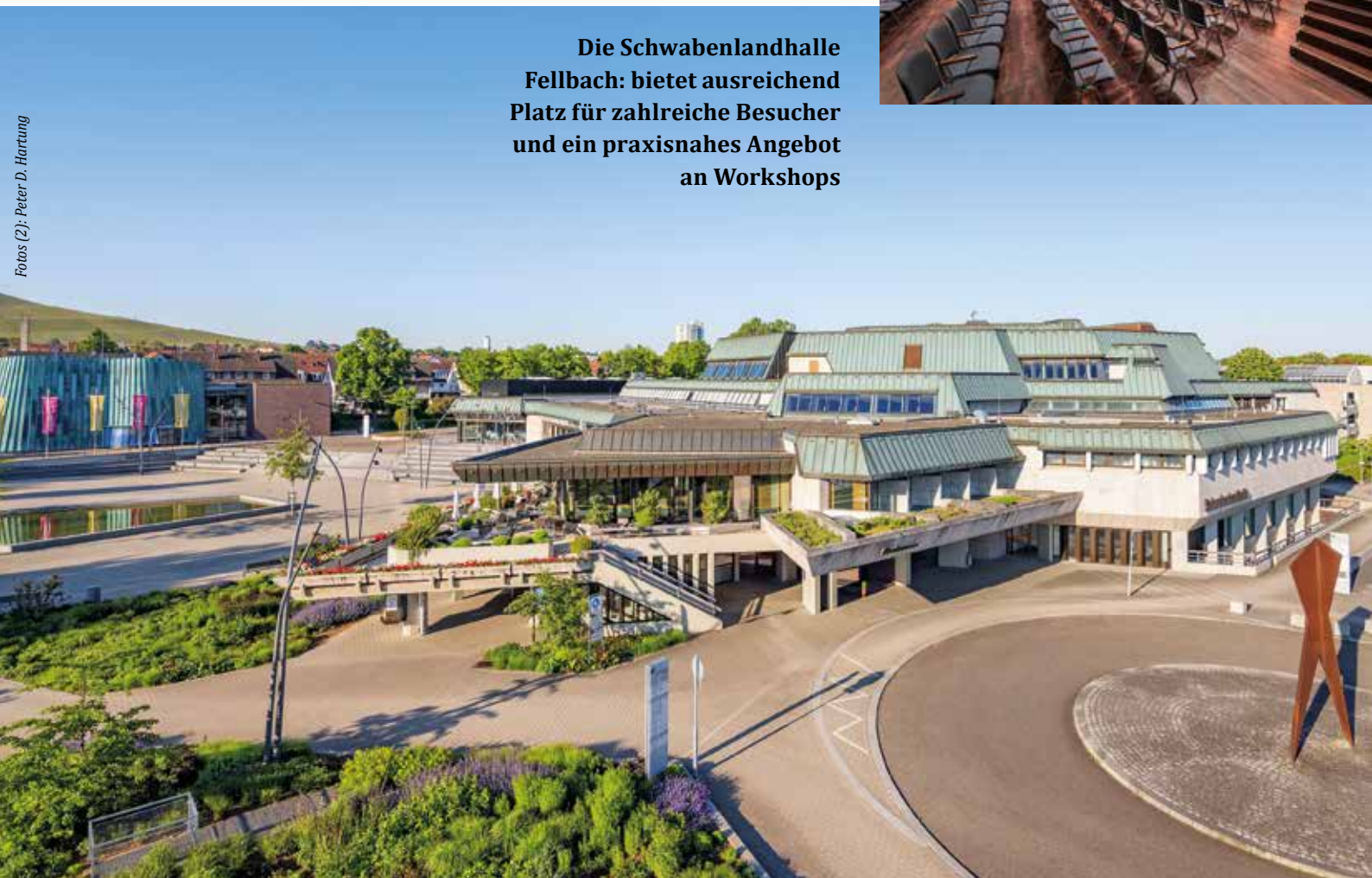
Woran liegt es, dass eine Osteoporose-Therapie oftmals nicht gelingt? Eine Gesprächsrunde mit ausgewiesenen Experten will hier Klarheit schaffen. Natürlich bleibt

auch Zeit für Patientenfragen sowie die Auszeichnung besonders verdienter BfO-Mitglieder mit der OsteopoROSE.

Freuen Sie sich auf ein spannendes und abwechslungsreiches Programm in der Schwabenlandhalle Fellbach bei Stuttgart (www.feel.de/schwabenlandhalle)



Die Schwabenlandhalle Fellbach: bietet ausreichend Platz für zahlreiche Besucher und ein praxisnahes Angebot an Workshops





Helfen Sie mit: Ihre Erfahrung kann die Behandlung und Versorgung von Patienten mit Hüftfrakturen verbessern

HÜFTGELENKSNAHER OBERSCHENKELBRUCH: PATIENTEN GESUCHT

Der BfO benötigt die Erfahrung Betroffener

Die pertrochantäre Femurfraktur ist ein hüftgelenksnaher Oberschenkelbruch und eine typische Verletzung bei älteren Menschen mit Osteoporose. Diese Brüche machen etwa die Hälfte aller Hüftfrakturen aus und gehen häufig mit einem Verlust der Selbstständigkeit von Patienten einher.

Für die Berücksichtigung neuartiger Behandlungsansätze und eine bestmögliche Versorgung bedarf die entsprechende GBA-Richtlinie jedoch einer dringenden Aktualisierung. Die Deutsche Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie (DGOU) hat dafür eine Leitlinien-Kommission ein-

gerichtet, an der BfO-Präsidentin Gisela Klatt ebenfalls beteiligt ist.

Um die wertvollen Erfahrungen Betroffener entsprechend einzubringen, bittet der BfO Sie daher um Mithilfe: Wer eine pertrochantäre Femurfraktur erlitten hat, kann sich in der BfO-Geschäftsstelle melden. Frau Klatt wird Sie dann entsprechend Ihren Wünschen anrufen und zu Ihrer Behandlung befragen.

Kontakt:

BfO-Geschäftsstelle
Kirchfeldstraße 149
40215 Düsseldorf
Telefon: 0211 3013140
Mail: info@osteoporose-deutschland.de



Frühling

Was rauschet, was rieselt, was rinnet so schnell?
Was blitzt in der Sonne? Was schimmert so hell?
Und als ich so fragte, da murmelt der Bach:
»Der Frühling, der Frühling, der Frühling ist wach!«
Was knospet, was keimet, was duftet so lind?
Was grünet so fröhlich? Was flüstert im Wind?
Und als ich so fragte, da rauscht es im Hain:
»Der Frühling, der Frühling, der Frühling zieht ein!«
Was klingelt, was klaget, was flötet so klar?
Was jauchzet, was jubelt so wunderbar?
Und als ich so fragte, die Nachtigall schlug:
»Der Frühling, der Frühling!« — da wusst' ich genug!

Heinrich Seidel (1862-1906)

Fotos (2): Adobe Stock



Ausschreibung OsteopoROSE 2023

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 2023. Die Preisverleihung findet am Samstag, den 21. Oktober in der Schwabenlandhalle Fellbach bei Stuttgart statt. Die Anwesenheit der Preisträger ist verpflichtend.

Ein liches Dankeschön

Der BfO bedankt sich bei den Gruppen, die dieses Jahr auf ihre Finanzierungshilfe verzichtet haben. Wie üblich werden wir dieses Geld zur Förderung von Projekten von Osteoporosekranken verwenden.

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. Ralf Schmidmaier, München (Osteologie, Geriatrie, Endokrine Onkologie, Diabetologie)

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)

Dr. M. Sc. Stefan Zeh, UKE Hamburg (Psychologie und Patientenorientierung)

Prof. Dr. oec. troph. Armin Zittermann, Bad Oeynhausen (Ernährungswissenschaften)



Nachruf Hildegard Kaltenstadler

Heute haben wir die traurige Pflicht, über den Tod der Ehrenpräsidentin des BfO, Hildegard Kaltenstadler, zu informieren. Nach schwerer Krankheit verstarb sie am 01.01.2023 im Alter von 87 Jahren in Würzburg.

Seit ihrem Eintritt in den BfO Ende der 80er-Jahre engagierte sie sich in besonderer Weise für unseren Verband und die Osteoporose-Selbsthilfe. Über einen Zeitraum von mehr als 20 Jahren bestimmte sie die Geschicke des BfO maßgeblich mit, trug dazu bei, dass unser Verband stetig wuchs und zu einem gefragten Ansprechpartner für Osteoporose-Betroffene und deren Angehörige wurde – kurzum, Hildegard Kaltenstadler war über zwei Jahrzehnte das Gesicht des BfO! Schon kurz nach ihrem Eintritt in den Verband gründete sie die Osteoporose-Selbsthilfegruppe Würzburg; von 1990-2004 war sie Präsidentin des BfO. Nicht zuletzt ihr Verdienst war es, dass der BfO heute nicht nur die größte Patientenorganisation zum Krankheitsbild Osteoporose ist, sondern auch von anderen Institutionen des Gesundheitswesens als kompetenter und verlässlicher Vertreter der Patient:innen-Interessen wahrgenommen wird.

Nachdem Hildegard Kaltenstadler sich im Jahr 2004 aus der Führung des Bundesverbandes zurückzog und das Amt der Präsidentin in andere Hände legte, war sie noch weitere acht Jahre als Vorsitzende des Landesverbandes Bayern aktiv und gab erst im Jahr 2016 ihr letztes Amt – die Leitung der Osteoporose-Selbsthilfegruppe Würzburg – aus Altersgründen auf.

Wegen ihrer besonderen Verdienste um die Osteoporose-Selbsthilfe und ihr herausragendes ehrenamtliches Engagement wurde Hildegard Kaltenstadler vom Freistaat Bayern die Verdienstmedaille verliehen; der BfO machte sie nach ihrem Rückzug von den verbandlichen Ämtern zu seiner Ehrenpräsidentin.

Neben ihrer positiven Lebenseinstellung wird uns besonders ihre warmherzige und freundliche Art in Erinnerung bleiben, mit der sie unser Leben bereichert hat. Der Vorstand, die Geschäftsführung und alle Mitglieder des BfO trauern um Hildegard Kaltenstadler und werden ihr Andenken in Ehren halten.

Im Januar 2023

Bundesselbsthilfeverband für Osteoporose e. V.

Jubiläen der Selbsthilfegruppen

	SHG Nr.	Ort	GruppenleiterInnen	Datum
30-jähriges	112	Datteln	Renate Sahlmen	09.06.1993
25-jähriges	218	Dieburg	Anita Korte	01.06.1998
25-jähriges	219	Brühl	Ursula Passmann	01.04.1998
25-jähriges	221	Löcknitz	Edelgard Porrey	01.04.1998
20-jähriges	295	Asbach	Elke Burkhart	26.04.2003
20-jähriges	316	Jülich	Anna Göbbels	24.06.2003
20-jähriges	319	Geislingen	Rolf Schädle	04.04.2003
20-jähriges	322	München	Traute Schnell	02.04.2003
5-jähriges	437	Hennigsdorf	Sabine Krause	01.04.2018

SHG Bad Urach / Münsingen

Gelungene Spendenaktion

Auf dem Münsinger Biosphärenmarkt verkauften Mitglieder im Namen der SHG Bad Urach/ Münsingen Lose zu Gunsten des Kinder- und Jugendhospizes Stuttgart. Die tolle Aktion wurde mit 555,55 Euro belohnt und ging als Spende an die Einrichtung, die junge Menschen auf ihrem letzten Weg begleitet.



Großzügige Spende: Gruppenleiterin Gerdi Reich (r.) überreicht Christina Semgau vom Kinder- und Jugendhospiz Stuttgart einen Scheck über 555,55 Euro



Am Mischpult: Gruppenleiterin Ingeborg Linde (li.) lauscht der Laudatio von Gisela Klatt

25 Jahre SHG Halle-Saalkreis

Kneipp, Knochen und Kater

Mitglieder des Kneipp-Vereins Halle gründeten im Dezember 1997 eine Selbsthilfegruppe zur Osteoporose-Vorsorge. Ort des Geschehens war die Gaststätte „Waldkater Halle“. Von der Knochenkrankheit selbst hatten wir damals kaum Ahnung, berichtet Gründerin und Gruppenleiterin Ingeborg Linde. Doch das änderte sich schnell mit dem Eintritt in den BfO als SHG Halle-Saalkreis 228. Es folgten 25 erlebnisreiche, interessante und auch lustige Jahre – dokumentiert in zehn großen Fotoalben. Dieses Jubiläum feierte die Gruppe zusammen mit BfO-Präsidentin Gisela Klatt fast auf den Tag genau wieder im „Waldkater“.

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:

Druckerei Engelhardt GmbH
53819 Neunkirchen-Seelscheid

Layout:

Hildegard Nisticò, nistico@gmx.de

Auflage: 13 000

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 Juni 2023

Tel. 0211
301314-0

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.

Aus aktuellem Anlass: Bitte fassen Sie sich kurz!

Die Mediziner der BfO-Ärzte-Hotline möchten möglichst jedem Anrufenden gerecht werden. Konzentrieren Sie sich daher auf höchstens zwei Fragen – bitte nicht mehr. Die Anrufer in der Warteschleife werden es Ihnen danken.

	Name	Fachrichtung	Datum, Uhrzeit
April	Dr. med. Hans-Achim Grünther	Orthopäde/Unfallchirurg	Freitag, 14.04.23, 13-15
Mai	Christian Hinz	Osteologe	Dienstag, 02.05.23, 16-18
Juni	Dr. med. Thomas Maurer	Orthopäde	Mittwoch, 28.06.23, 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).