

Osteoporose

Das Gesundheitsmagazin 2/2023

Bundesselbsthilfeverband für Osteoporose e.V.

Informationszeitschrift des BfO · Kirchfeldstr. 149 · 40215 Düsseldorf · Ausgabe Nr. 50 · 12. Jahrgang · ISSN 2193-6722

Osteoporose | Frühwarnsystem bei Knochenschwund
Ratgeber | Spaziergang für den Rücken
Reise | Die Bundesgartenschau in Mannheim



Foto: Adobe Stock

GESUNDE KNOCHEN MIT VEGANER ERNÄHRUNG

Editorial

Liebe Mitglieder, liebe Leserinnen und Leser,

endlich ist der Sommer da. Eine Jahreszeit, in der es vielen von uns leichter fällt, auf deftige Mahlzeiten zu verzichten. Eher Obst und Gemüse landen auf dem Teller, vielleicht ein mageres Stück Fleisch.

Doch ganz auf Fleisch zu verzichten, fällt immer noch schwer. Tierische Produkte total wegzulassen, das verbietet sich für Osteoporose-Patienten? Keine Milchprodukte mehr, kein Käse? Wie sieht es dann mit dem knochenstärkenden Kalzium aus, was ist mit dem muskelwichtigen Eiweiß? Das erklärt Ihnen Prof. Armin Zittermann, Autor unserer Titelgeschichte über pflanzenbasierte Nahrungsmittel. Der Ernährungswissenschaftler erklärt, warum Knochengesundheit und ein Verzicht auf tierische Lebensmittel sich nicht ausschließen.

Die zwei großen Präsenzveranstaltungen des BfO finden in diesem Jahr im süddeutschen Raum statt: die Delegiertentagung und der Patientenkongress anlässlich des Weltosteoporosetages (WOT). In München trafen sich am ersten Juni-Wochenende die Delegierten, arbeiteten ein straffes Tagungsprogramm ab und wählten einen neuen Vorstand. Den Bericht dazu lesen Sie auf den Seiten 30-31.

Der WOT öffnet seine Türen am 21. Oktober in der Schwabenlandhalle Fellbach bei Stuttgart. Das Programm, das Sie dort erwartet, finden Sie auf Seite 32. Im kommenden Jahr werden wir uns dann alle wieder weiter nördlich treffen.

Doch nun genießen Sie erst einmal einen hoffentlich angenehmen, nicht zu heißen, nicht zu trockenen Sommer. Warum nicht bei einem Ausflug nach Mannheim? Darauf wären Sie nun wirklich nicht gekommen? Ich auch nicht. Aber schauen Sie mal auf unsere Reiseseiten. Vielleicht ändern Sie ja Ihre Ansicht.

Herzlich, Ihre

Gisela Klatt



Foto: Lichtblitz Pfeiffer



Fotos: privat (1. v.u.), GU / Maria Grossmann und Monika Schürle (2. v.u.), BAGSO (4. v.u.), TSGResearchLab (5. v.u.), Adobe Stock (3)

■ Titelthema

- 4 Vegane Ernährung: Gut für die Knochen?

■ Osteoporose

- 8 KI: Software erkennt Wirbelbrüche
- 9 Knochenheilung: Süße Lösung

■ Gesundheit

- 10 Kraft und Gleichgewicht: Testen mit dem Handy
- 11 Ingwer: Die Wurzel und ihre Wirkung
- 12 Zecken: FSME-Risiko wird unterschätzt

■ Ratgeber

- 14 Neue Broschüre: Wohnen im Alter
Spaziergehen: Stärkung für den Rücken
- 19 Haushaltsroboter & Co: Künstliche Intelligenz für Senioren

■ Reise

- 20 Sommerfest: Mannheim und die Bundesgartenschau

■ Rezepte

- 24 Seelachsfilet auf Gemüsebett
- 26 Buttermilchwaffeln mit Himbeeren

■ Unterhaltung

- 28 Gedächtnistraining

■ Verbands- und Partnerforum/Selbsthilfe

- 29 Arthur Schopenhauer über (Un)zufriedenheit
SHG Wendelstein: Neue Mitglieder
- 30 BfO-Delegierte: Tagung in München
- 32 WOT: Das Programm für Stuttgart
- 33 Osteoporose-Weltkongress: Der BfO in Barcelona
Wissenschaftlicher Beirat des BfO
- 34 Selbsthilfegruppen: Jubiläen
SHG Alfeld
- 35 SHG Geislingen
SHG Löcknitz
Impressum
- 36 Ärzte-Hotline bis September 2023

SINNVOLL ODER NICHT?

Vegane Ernährung und Knochengesundheit

Beachten Osteoporose-Patienten einige äußerst wichtige Aspekte, können sie durchaus auf tierische Lebensmittel verzichten.

Eine vegane Ernährung erfreut sich heutzutage großen Interesses und in einem Teil der Bevölkerung auch großer Beliebtheit. Als Argumente hierfür werden nicht nur ökologische, sondern auch gesundheitliche Aspekte angeführt. Es stellt sich daher die Frage, ob eine vegane Kost auch als dauerhafte Ernährung für eine gesunde Knochenentwicklung sowie für

die Prävention und Therapie der Osteoporose geeignet ist.

Bei einer veganen Kost wird auf alle tierischen Lebensmittel verzichtet, das heißt Fleisch, Fisch, Milch und Milchprodukte sowie Eier sind tabu. In früheren Jahrhunderten war eine derartige (häufig unfreiwillig) durchgeführte Ernährung in der Regel eine Mangelkost, da wichtige Mikro-

Natürliche Nahrungsergänzung: Grünes Gemüse, Nüsse und Mineralwasser mit hohem Magnesium und/oder Kalziumgehalt sollten am veganen Tisch nicht fehlen



**Fleischlos glücklich:
Veganer kochen ohne
tierische Produkte.
Auch Eier, Milch oder
Honig sind tabu**



Foto: Adobe Stock

nährstoffe wie Vitamin A, Vitamin B12, Kalzium, Eisen, Zink und Jod nicht in ausreichender Menge zugeführt wurden.

Heutzutage kann dieses Problem bei entsprechenden Kenntnissen leicht vermieden werden, indem industriell hergestellte, nährstoffangereicherte Lebensmittel oder Nahrungssupplemente aufgenommen werden.

Zu den Nährstoffen, die für die Knochengesundheit generell besonders beachtet werden müssen, zählen Proteine, Kalzium, Magnesium sowie verschiedene Vitamine wie Vitamin B6, Vitamin B12, Vitamin D und Vitamin K. Die Magnesiumversorgung stellt bei veganer Kost kein Problem dar, da insbesondere Gemüse (und manche Mineralwässer, z.B. ab 50 mg/Liter) magnesiumreich sind.

K2-Präparate unnötig

Vitamin B6 kommt reichlich in Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten und Nüssen vor, Vitamin K1 in grünem Gemüse wie Spinat, Grünkohl und Broccoli sowie in Kopfsalat in großen Mengen. Vitamin K2 ist unter anderem in fermentierten Sojaprodukten und Sauerkraut enthalten. Es gibt weder bei Veganern noch bei Gemischtköstlern überzeugende Belege dafür, dass zusätzliche Vitamin K2-Präparate für die Knochengesundheit notwendig sind.

Drei Mikronährstoffe können jedoch bei Veganern (aber auch bei vielen Gemischtköstlern) für die Knochengesundheit kritisch sein. Hierzu zählt Kalzium, das in großen Mengen nur in Milch- und Milchprodukten vorkommt. Für

Veganer stellen Mineralwässer (ab 150 mg Kalzium/Liter), grüne Gemüse wie Broccoli und Grünkohl sowie Haselnüsse, Mandeln und Walnüsse eine kalziumreiche Alternative dar. Um die Zufuhrempfehlung von 1 000 mg pro Tag zu erreichen, kann gegebenenfalls ein Kalziumsupplement eingenommen werden. Wobei in der Regel eine zusätzliche Menge von 500 mg pro Tag ausreichend ist, da die Zufuhr der restlichen 500 mg auch ohne Berücksichtigung besonders kalziumreicher pflanzlicher Lebensmittel kein Problem darstellt. Da Vitamin B12 jedoch nur in tierischen Lebensmitteln vorkommt, müssen Veganer dieses Vitamin über Supplemente aufnehmen.

Die Versorgungslage mit Vitamin D ist allgemein in der Bevölkerung aufgrund von Lebensstil, Hauttyp und geographischer Lage Deutschlands häufig unzureichend, weshalb die Aufnahme eines Vitamin D-Präparats in Höhe von 800-1 000 internationalen Einheiten, insbesondere im Winterhalbjahr, generell sinnvoll ist.



Sonnenschein in Pillenform: Vitamin D-Präparate sind sinnvoll



Fotos (7): Adobe Stock

So viel Eiweiß braucht der Körper

Täglicher Protein- und Energiebedarf bei jüngeren und älteren Frauen mit mittlerer körperlicher Aktivität und einem Körpergewicht von jeweils 60 kg.

	25-51 Jahre	>65 Jahre
Energiebedarf (kcal/Tag)	2100	1900
Proteinbedarf (g/kg Körpergewicht)	0,8	1,0
Gesamtproteinbedarf (g/Tag)	48	60
Nährstoffdichte für Protein (g/100 kcal Lebensmittel)	2,3	3,4



Scheibenweise: Ältere benötigen mehr Proteine als jüngere Menschen. Roggenbrot eignet sich gut – für Veganer natürlich ohne Butter

Von zentraler Bedeutung im Hinblick auf die Knochengesundheit ist aus ernährungswissenschaftlicher Sicht eine ausreichende Energie- und Proteinversorgung. Proteine sind für Aufbau und Erhalt von Muskeln und organischem Knochenanteil notwendig. Die Zugkräfte durch die Muskeln sind der entscheidende Stimulus für den Knochenaufbau und -erhalt. Je höher die Muskelmasse und damit die Zugkräfte, desto höher auch die Knochenmasse. Bei unzureichender Proteinzufuhr und auch bei ungenügender Energiezufuhr (z.B. bei Magersucht oder bei Hochbetagten mit geringer Nahrungsaufnahme) werden neben Fettgewebe auch Muskeln abgebaut. Und damit letztlich auch Knochenmasse, da die Zugkräfte, die durch die Muskeln entstehen,

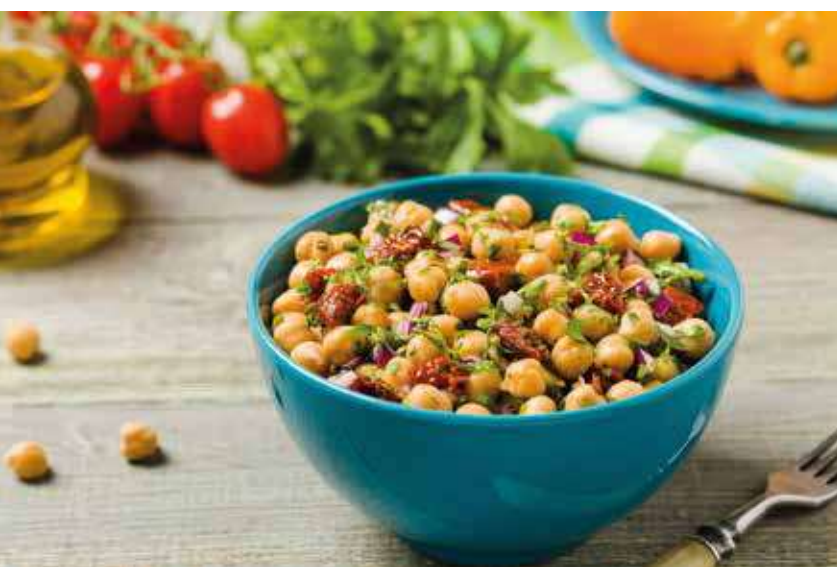
auf den Knochen reduziert sind. Deshalb ist ein Body Mass Index kleiner 19 ein Risikofaktor für eine Osteoporose.

Stabile Hüfte

Im Alter ist zudem der tägliche Proteinbedarf pro Kilo Körpergewicht von 0,8 g auf 1,0 g erhöht. Hinzu kommt, dass gleichzeitig der Energiebedarf sinkt, so dass in diesem Fall die Nährstoffdichte (Gehalt an Nahrungsprotein pro kcal oder kJ zugeführter Energieeinheit) zusätzlich erhöht ist (s. Tabelle oben). Möglicherweise sind sogar noch höhere Proteinmengen (zwischen 1,0 und 1,5 g pro kg Körpergewicht und Tag) zur Minimierung des Risikos einer Hüftfraktur im Alter notwendig. Dann müsste in unserem Beispiel

eine ältere Frau täglich bis zu 90 g Protein aufnehmen, was einer benötigten Nährstoffdichte von 4,7 g Protein pro 100 kcal Lebensmittel entspricht, also doppelt so viel wie bei jüngeren Frauen. Dies entspricht für Gemischtköstler täglich drei Scheiben Brot, 150 g Fleisch oder Fisch, einem Ei und einem Joghurt bzw. für Veganer 150 g Hülsenfrüchte wie z.B. Erbsen oder Linsen, drei Scheiben Brot und 35 g Soja.

Bei veganer Ernährung müssen zwei Aspekte beachtet werden: Zum einen, dass anders als bei tierischen Lebensmitteln nur wenige pflanzliche Lebensmittel proteinreich sind (Tabelle rechts). Hierbei ist zu beachten, dass durch die Wasseraufnahme während des Kochvorgangs zum Beispiel 150 g Erbsen einer Portion von zirka



Gesunde Proteine naschen: Kichererbsen und Kartoffeln sind hochwertige Eiweißlieferanten, auch wenn ihre biologische Wertigkeit geringer ist (Tabelle Seite 7) als bei tierischen Proteinen



450 g entsprechen. Zum anderen, dass die biologische Wertigkeit pflanzlicher Proteine in der Regel geringer ist als die tierischer Proteine (Tabelle unten). Die biologische Wertigkeit von Nahrungsprotein kann theoretisch maximal den Wert von 100 annehmen, das heißt 100 g Nahrungsprotein können dann 100 g Körperprotein ersetzen. In der Praxis liegt die

biologische Wertigkeit von Nahrungsprotein jedoch immer unter 100. Bei einem Wert von beispielsweise 76 können 100 g Nahrungsprotein lediglich 76 g Körperprotein ersetzen und neu aufbauen. Stellt nun die Proteinversorgung bei veganer Ernährung ein Problem dar? Bei geeigneter Lebensmittelauswahl nicht. Dabei sollte jedoch die Ergänzungswirkung

verschiedener pflanzlicher Proteine (etwa zwischen Getreide und Hülsenfrüchten) genutzt werden, da hierdurch die biologische Wertigkeit der Proteinkombination größer ist als diejenige der beiden Einzelproteine. Da die offiziellen Empfehlungen zur Proteinzufuhr von einer biologischen Wertigkeit von 70 ausgehen, muss die Gesamtproteinzufuhr bei Veganern nicht höher als bei Gemischtköstlern liegen, um die offiziellen Zufuhrempfehlungen für Protein zu erreichen. Es ist lediglich auf eine ausreichende tägliche Proteinzufuhr und gute Ergänzungswirkung zu achten.

Somit kann bei Beachtung der oben genannten Punkte eine vegane Ernährung auch unter Berücksichtigung der Knochengesundheit empfohlen werden, sowohl bei Personen mit bereits bestehender Osteoporose als auch im Rahmen der Prävention.

Eiweißgehalt ausgewählter Lebensmittel

Proteingehalt je 100 g verzehrbarer Anteil und biologische Proteinwertigkeit verschiedener tierischer und pflanzlicher Lebensmittel. Zusätzlich die Kombinationswirkung verschiedener pflanzlicher Proteine auf die biologische Wertigkeit

	Protein- gehalt/100 g	biol. Protein- wertigkeit
Tierische Lebensmittel		
Vollei	13	94
Milch	3	96
Rindfleisch	21	81
Schweinefleisch	21	85
Geflügel	21	80
Thunfisch	22	92
Lachs	20	95
Pflanzliche Lebensmittel		
Sojabohnen	13	81
Kartoffeln	3	75
Roggenbrot	21	75
Reis	21	73
Mais	21	60
Linsen	22	62
Weizenmehl	20	58
Erbsen	22	56
Haselnuss	20	50
Ergänzungswirkung pflanzlicher Proteine		
55 % Sojaprotein plus 45 % Reisprotein		82
55 % Sojaprotein plus 45 % Kartoffelprotein		75
51 % Bohnenprotein plus 49 % Maisprotein		73
50 % Erbsenprotein plus 50 % Hirseprotein		73



Der Autor:

Prof. Dr. Armin Zittermann ist Ernährungswissenschaftler und Mitglied im Wissenschaftlichen Beirat des BfO. Er hat lange Jahre am Institut für Ernährungswissenschaft der Universität Bonn gearbeitet und dort Vorlesungen gehalten. Zudem leitet er die Studienzentrale der Herzchirurgie am Herz- und Diabeteszentrum Nordrhein-Westfalen in Bad Oeynhausen.

KÜNSTLICHE INTELLIGENZ IN DER DIAGNOSTIK

Software erkennt und bewertet Wirbelbrüche

Zur Verbesserung der Osteoporose-Diagnostik haben Forschende in Kiel eine Software entwickelt, die als Frühwarnsystem für Knochenschwund einsetzbar ist.

Osteoporose bleibt oft unbemerkt, selbst wenn es zu Brüchen an den Wirbelkörpern kommt. Mittels Röntgenuntersuchung oder Computertomografie (CT) könnte die Fraktur nachgewiesen werden, aber dazu kommt es nicht immer.

Oft werden CT-Bilder vom Brustkorb aufgenommen, um zum Beispiel die Lunge anzuschauen. Die Wirbelsäule ist zwar auf dem Bild zu sehen, wird aber nicht geprüft, weil vielleicht ein anderes Problem im Vordergrund steht. „Unser Programm kann bei

solchen Untersuchungen im Hintergrund laufen. Es schaut sich automatisch die Wirbelsäule an und gibt einen Hinweis auf Frakturen der Wirbelkörper, die ansonsten vielleicht nicht entdeckt worden wären“, erklärt der Informatiker und Erstautor Eren Yilmaz. Das ist wichtig, denn das Vorhandensein von Wirbelfrakturen erhöht das Risiko weiterer Brüche erheblich.

Neuronale Netzwerke

Die Software verwendet Künstliche Intelligenz (KI) und arbeitet mit sogenannten neuronalen Netzen. Das sind Algorithmen, die der Funktionsweise des menschlichen Gehirns nachempfunden sind, und häufig eingesetzt werden, um Muster zu erkennen. An 159 CT-Bildern der Wirbelsäule, die aus sieben Krankenhäusern Deutschlands stammten, wurde die KI getestet. Erfahrene Ra-

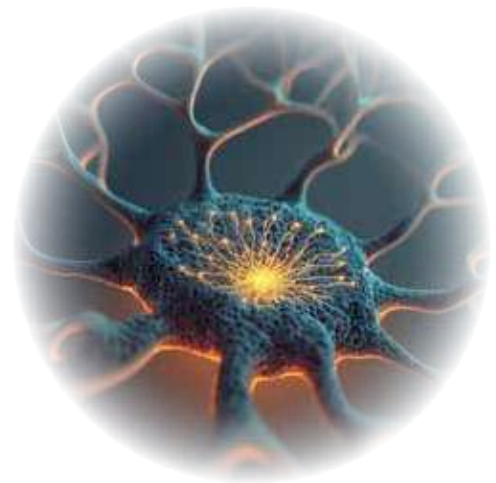


Foto: Adobe Stock

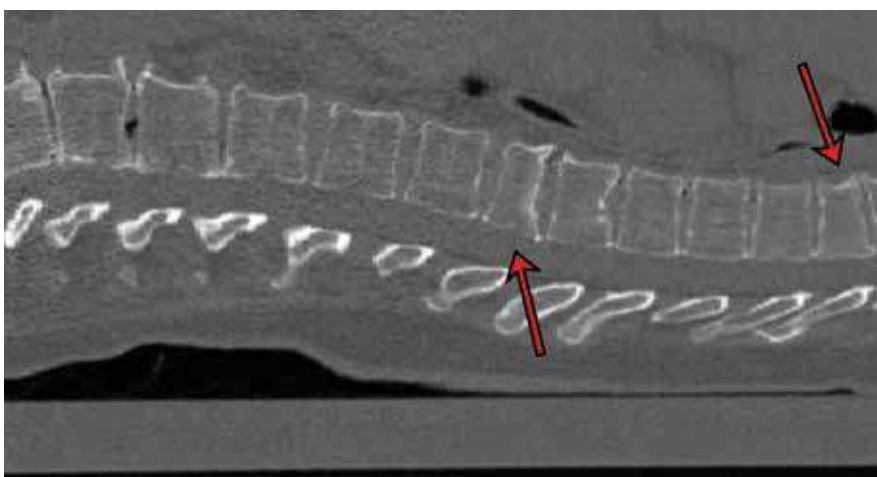
Künstliche Nervenzelle: Neuronale Netze sollen die Funktionsweise des Gehirns nachbilden

diologen begutachteten zuvor die Bilder und entdeckten 170 Frakturen. „90 Prozent der Fälle mit Frakturen klassifizierte das neuronale Netz korrekt sowie 87 Prozent der Wirbel ohne Frakturen“, berichtet Yilmaz.

Darüber hinaus kann das Programm aber nicht nur Brüche erkennen, sondern auch zwischen milden Frakturen (Grad 1) und schwereren (Grad 2 oder höher) unterscheiden. „Diese Diagnostik ist für Abschätzung der zukünftigen Frakturrisikos entscheidend“, so Yilmaz. Dies gelte insbesondere auch für Hüftfrakturen, die gerade im Alter mit hohen Einschränkungen von Lebensqualität einhergehen. „Wir entwickeln somit ein Frühwarnsystem zur Prävention schwerwiegender Konsequenzen von Osteoporose“. Für den generellen Einsatz in der Klinik ist die Technik noch nicht verfügbar. Sie soll aber in absehbarer Zeit zumindest für Forschungszwecke eingesetzt werden können.

Quelle: Christian-Albrechts-Universität zu Kiel (CAU)

CT-Aufnahme: Die KI diagnostizierte korrekt zwei moderate Frakturen (Grad 2)

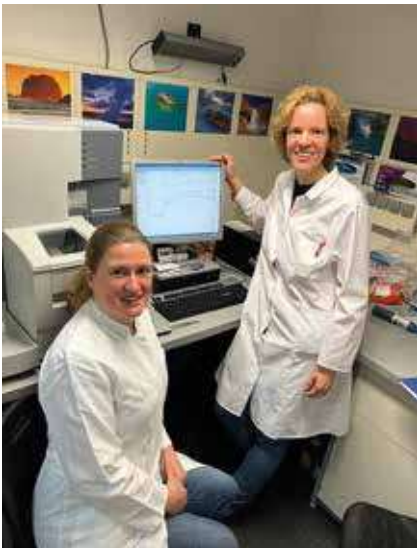


© Eren Yilmaz

SÜSSE LÖSUNG FÜR EIN HARTES PROBLEM

Zuckerartige Moleküle für die Knochenheilung

Ein multidisziplinäres Team an der TU Dresden hat bioinspirierte Moleküle entwickelt, welche die Knochenregeneration verbessern.



© Vera-Hintze

Bei der Arbeit: Dr. Vera Hintze und Dr. Juliane Salbach-Hirsch vor dem Gerät, das für die biophysikalische Wechselwirkungsanalyse der Studie genutzt wurde.

Von der Theorie in die Praxis: Die grünen Pfeile symbolisieren eine Strategie zur Einführung neuer chemischer Eigenschaften in das Hyaluronsäure-Molekül (grüne und rote Stäbchen), um spezielle Moleküle zu entwickeln, die Proteine ausschalten, die die Knochenheilung blockieren. Eines dieser Blockade-Proteine ist grau und sein Rezeptor beige hinterlegt. Die Wechselwirkung zwischen beiden sollen die farbigen Kugeln darstellen

© Gloria-Ruiz-Gómez

Diese neuartigen Moleküle können in Biomaterialien eingebunden und somit lokal in Knochendefekte eingebracht werden. Sie basieren auf Glykosaminoglykanen, langkettigen Zuckern wie Hyaluronsäure oder Heparin.

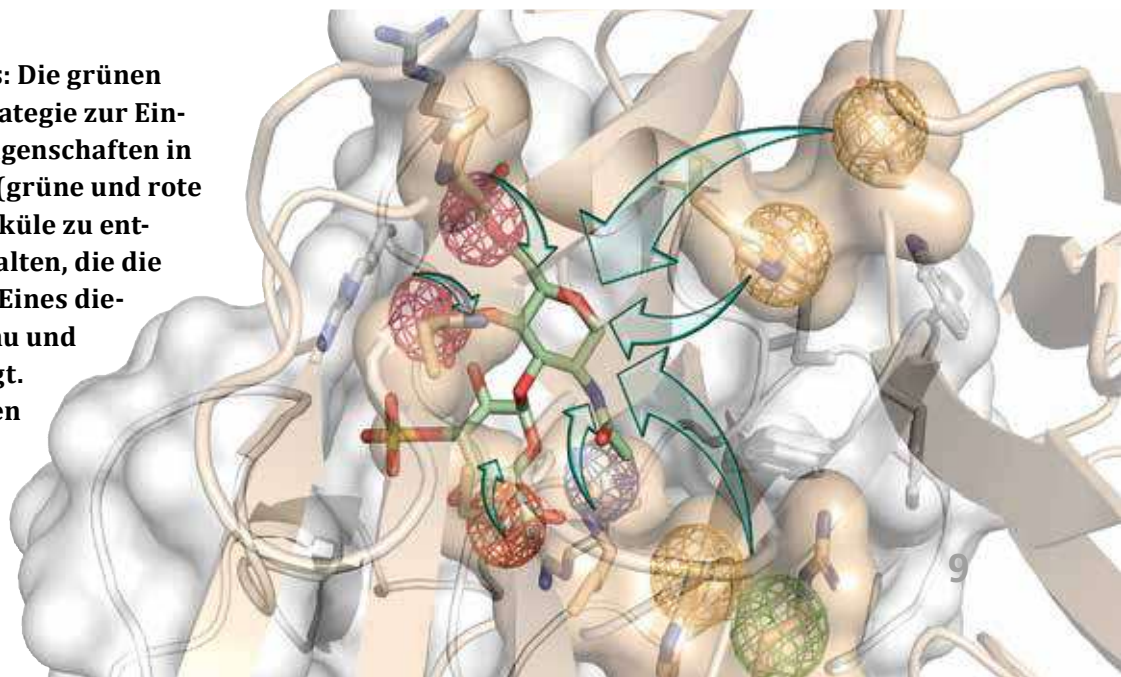
Mit zunehmendem Alter heilen Knochenbrüche langsamer und Krankheiten wie Osteoporose treten häufiger auf. Dank der Forschung ist nun ein bestimmter molekularer Weg, der Wnt-Signalweg, bekannt, der die Knochenbildung und -reparatur reguliert. „Wir konnten ihn auf zwei Bremssignale eingrenzen, die gemeinsam die Knochenregeneration blockieren: Sclerostin und Dickkopf-1“, erklärt Prof. Lorenz Hofbauer. „Die große Herausforderung für die Entwicklung von Medikamenten, zur Verbesserung der Knochenheilung, besteht darin, diese beiden Blockade-Proteine gleichzeitig und effizient auszuschalten.“

Mit Hilfe von Computermodellen und Simulationen wurde

untersucht, wie Proteine, welche die Knochenbildung regulieren, mit ihren Rezeptoren interagieren. Das Ziel war es, neuartige Moleküle zu entwerfen, die diese Interaktionen gezielt beeinflussen können. Das Team von Prof. Hofbauers Bone Lab setzte schließlich mit diesen Molekülen beladene Biomaterialien bei Knochendefekten in Mäusen ein, um ihre Wirksamkeit zu testen. Dabei erwiesen sich die mit den neuen Molekülen beladenen Materialien im Vergleich zum Standard-Biomaterial als deutlich wirksamer und steigerten die Knochenheilung um bis zu 50 Prozent, was auf ein enormes regeneratives Potenzial hinweist.

Die Ergebnisse des Teams stellen einen aufregenden Schritt mit beträchtlicher klinischer Relevanz dar. Die neu entwickelten Moleküle könnten zur Entwicklung neuer, wirksamerer Therapien für Knochenbrüche und andere Knochenerkrankungen führen.

Quelle: Technische Universität Dresden





Testlauf: Der Stuhl ist der Startpunkt, die Flasche Symbol für den Umkehrpunkt. Das Prozedere basiert auf dem in der Geriatrie gebräuchlichen TUG-Test

Mit der neuen kostenlosen App „Up & Go“ können ältere Menschen ab sofort ihre persönliche Kraft und das eigene Gleichgewicht testen.

Das kleine Handy-Program wertet die Ergebnisse aus und weist auf mögliche Probleme hin, beispielsweise die Gefahr eines Sturzes. „Wir wollen damit erreichen, dass auch Menschen im hohen Alter möglichst lange mobil bleiben, ihre individuelle Gesundheitssituation richtig einschätzen und ein Screening oder Monitoring zu Hause durchführen können“, sagt

Professor Clemens Becker, Leiter der Abteilung Digitale Geriatrie an der Universitätsklinik Heidelberg und Tagungspräsident des BfO-Patientenkongresses am 21. Oktober. Er hat mit seinem Team die wissenschaftliche Grundlage für die App geliefert und empfiehlt den Einsatz auch im Alltag.

Die App „Up & Go“ enthält eine Testung von Kraft und Gleichge-

Schritt für Schritt:
Mit dem Handy lässt sich der Mobilitätstest ausführen, aufzeichnen und auswerten. Nutzer erhalten unmittelbar ihr Ergebnis





**Der Ideengeber:
Prof. Clemens Becker**

wicht, die einfach und selbstständig zuhause durchführbar ist. Grundlage ist der sogenannte Timed „Up and Go“-Test (TUG-Test), der wohl gebräuchlichste quantitative Mobilitätstest in der Geriatrie. Dieser wird fünfmal nacheinander durchgeführt und dabei mit dem Handyprogramm aufgezeichnet. Was vorher nur unter medizinischer Aufsicht machbar war, kann jetzt auch zuhause ausgeführt werden. Zudem erhalten die Nutzer unmittelbar verständliche Informationen über das Testergebnis.

Pläne zur Weiterentwicklung

Zunächst ist die Anwendung für ältere Personen gedacht, die eine quantitative Bewertung ihrer körperlichen Konstitution durchführen wollen. Sie soll auch weiterentwickelt werden, um ein Monitoring nach der Entlassung oder eine Benutzung während des Aufenthalts in Kliniken zu ermöglichen. Dann können nicht nur Mediziner, sondern auch Physiotherapeuten das Programm in ihre Arbeit einbinden.

Die App „Up & Go“ ist im Google Play Store abrufbar. Ab Herbst soll es auch eine Version für das iPhone geben. Danach soll eine Premiumversion als Medizinprodukt folgen.

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Geriatrie e.V. (DGG)

DIE WURZEL UND IHRE WIRKUNG

Darum ist Ingwer gut für die Gesundheit

Bereits geringe Mengen Ingwerscharfstoffe versetzen unsere Immunzellen in eine erhöhte Alarmbereitschaft.

Ob als Heilpflanze oder Lebensmittel, Ingwer wird in Deutschland immer beliebter. So hat sich laut statistischem Bundesamt mit zirka 31 600 Tonnen die jährliche Einfuhrmenge der fruchtig-scharfen Knolle innerhalb der letzten zehn Jahre fast vervierfacht. Doch reichen die üblichen Verzehrsmengen, um gesundheitliche Effekte zu erzielen? Welche Inhaltsstoffe und molekularen Mechanismen spielen hierbei eine Rolle?

Gingerol trainiert die Zellen

Zur Klärung der Fragen führte ein Team um Veronika Somoza, Direktorin des Freisinger Leibniz-Instituts, umfangreiche Untersuchungen durch. Wie sich zeigte, gelangen etwa 30 bis 60 Minuten nach dem Konsum von einem Liter Ingwertee signifikante Mengen von Ingwerscharfstoffen ins Blut. Die mit Abstand höchsten Werte erzielte dabei der Scharfstoff [6]-Gingerol.

Von dem Scharfstoff ist bekannt, dass er seine „geschmackliche“ Wirkung über den sogenannten TRPV1-Rezeptor entfaltet, der auf Hitze- und Schmerzreize



Foto: Adobe Stock

**Wohlig und wärmend:
Wenige Scheiben Ingwer,
aufgebrüht mit Wasser,
ergeben leckeren Tee**

sowie auf Scharfstoffe aus Chili und Ingwer reagiert. Nun gelang es den Rezeptor in neutrophilen Granulozyten nachzuweisen. Diese Zellen machen etwa zwei Drittel der weißen Blutkörperchen aus und dienen dazu, eindringende Bakterien abzuwehren. Weitere Laborversuche ergaben, dass bereits eine sehr geringe Konzentration von Gingerol ausreicht, um diese Zellen in eine erhöhte Alarmbereitschaft zu versetzen. „Im Blut ließen sich solche Konzentrationen theoretisch durch den Konsum von gut einem Liter Ingwertee erzielen“, sagt Studienautorin Gaby Andersen. „Damit stützen unsere Ergebnisse die Annahme, dass der Konsum üblicher Ingwermengen ausreichen kann, zelluläre Antworten des Immunsystems zu modulieren.“

Quelle: Leibniz-Institut für Lebensmittel-Systembiologie an der Technischen Universität München (LSB)

BUNDESWEITE GEFAHR DURCH ZECKEN

Das FSME-Risiko wird unterschätzt

Die Spinnentiere bleiben mittlerweile das ganze Jahr über aktiv und haben selbst Großstädte wie München erobert. Mit den Krabblern breiten sich auch Krankheiten aus – allen voran die Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME)

Das Robert-Koch-Institut (RKI) hat im Frühjahr drei neue Risikogebiete erklärt: in Bayern den Landkreis Fürstentumbruck sowie den Stadtkreis München und in Sachsen-Anhalt den Landkreis Anhalt-Bitterfeld. Somit sind aktuell 178 Kreise als FSME-Risikogebiete ausgewiesen.

2022 erkrankten 30 Prozent mehr Menschen als im Jahr zuvor. Doch bei genauer Ansicht der Fallzahlen steht fest: „Wir können für keine Region in Deutschland Entwarnung geben. Was die FSME betrifft, ist Deutschland inzwischen ein bundesweites Endemie-Gebiet“, betont Prof. Dr. Ute Mackenstedt von der Universität Hohenheim in Stuttgart.

Aus diesem Grund sei die Darstellung weißer Flecken auf FSME-Karten irreführend. In solchen Gebieten sind die Fallzahlen sehr gering, was aber nicht heißt, dass dort keine FSME-Fälle gemeldet werden, so Mackenstedt. „Es heißt nur, dass die Anzahl nicht den Schwellenwert übersteigt, bei dem dieser Landkreis zu einem Risikogebiet erklärt wird. Auch das RKI bestätigt, dass FSME-Fälle in fast allen Bundesländern auftreten.“

Als Krankheit sollte die FSME nicht unterschätzt werden. Die bekanntesten Symptome sind zwar Gehirn- und Hirnhautentzündung, aber auch Symptome

einer Sommergrippe wie Fieber, Kopfschmerzen oder Erbrechen und selbst Darmsymptome könnten unter Umständen auf eine FSME-Infektion hindeuten.

Die Mehrzahl (98 Prozent) der 2022 übermittelten FSME-Erkrankten war gar nicht oder unzureichend geimpft – die Grundimmunisierung war unvollständig oder Auffrischimpfungen fehlten. Für die Immunisierung sind drei Impfstoffdosen erforderlich. Auffrischungen sollten in Abständen zwischen drei und fünf Jahren erfolgen, je nach Alter und verwendetem Impfstoff

So schützen Sie sich

Die FSME-Impfung schützt allerdings nicht vor anderen Erkrankungen, die Zecken übertragen können, wie etwa die Borreliose, die überall in Deutschland vorkommt. Daher sollten immer auch Schutzmaßnahmen getroffen werden, wie das Tragen heller, geschlossener Kleidung und das Vermeiden von Unterholz sowie hohen Gräsern. Chemische Abwehrmittel (Repellents) schützen nur begrenzt über einige Stunden. Bei Befall sollte die Zecke immer umgehend entfernt und die Wunde desinfiziert werden.

Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)



**Auf dem Höhenflug:
Die Blutsauger sind sogar
in höher gelegenen Berg-
regionen zu finden**

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

GUT UND SICHER ZUHAUSE

Neue Broschüre zum Wohnen im Alter

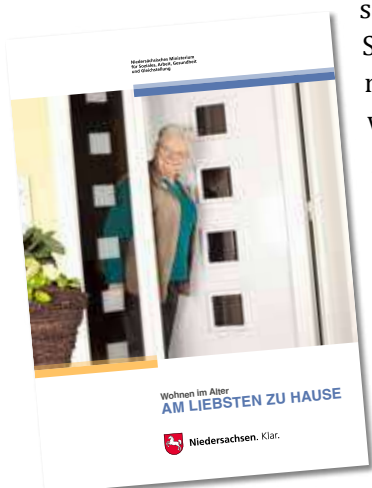
Wer nicht unvermittelt vor großen Herausforderungen stehen will, sollte frühzeitig für das Leben im Alter planen und sich Gedanken machen, wie man auch mit körperlichen Einschränkungen daheim zurechtkommen könnte. Manchmal genügen kleine Veränderungen, wie der Einbau von Haltegriffen im Bad oder ein rollstuhlgerechter Eingang. Manchmal stehen aber auch größere Investitionen an. Wenn das Ersparte nicht ausreicht, bietet sich auch die Möglichkeit, Zuschüsse zu beantragen.

Die vollständig überarbeitete Broschüre „Wohnen im Alter. Am liebsten zu Hause“ bietet praxisorientierte, niedrigschwellige Angebote rund ums selbstbestimmte Leben. Einsteiger finden ebenso Tipps wie erfahrene Interessierte, die sich schon mit Fragen des altersgerechten Wohnens beschäftigt haben. Die neue Broschüre gibt es zum Herunterladen im Internet www.neues-wohnen-nds.de/media/niedersachsenbuero_broschuere_wohnen_im_alter_2023.pdf oder sie kann per Email bei der Pressestelle des nieder-

sächsischen Sozialministeriums bestellt werden:

pressestelle@ms.niedersachsen.de

Quellen: Niedersachsenbüro Neues Wohnen im Alter; BAGSO



MACHEN SIE SICH AUF

Spazierengehen stärkt den Rücken

Regelmäßiges, zügiges Gehen kräftigt die Rückenmuskulatur und sorgt für eine gute Ernährung der Bandscheiben.

Es ist ein Gesundheitsklassiker: Spazieren geht einfach, jeder kann es tun und es lässt sich wunderbar in den Alltag einbauen. „Wer kann, sollte zügig gehen, denn das bringt noch mehr Nutzen“, sagt Prof. Dr. Maximilian Rudert, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie (DGOU).

Fast nebenbei werden auch noch die Muskeln gestärkt. Das ist wichtig, denn eine gesunde Muskulatur stützt und entlastet die Wirbelsäule und hilft somit, Rückenbeschwerden zu vermeiden. Sie sorgt für eine gute Körperhaltung, auch beim rücken-schonenden Tragen von Lasten. Zusätzlich schützt eine starke Muskulatur vor übermäßiger Belastung auf Wirbel und Gelenke. Die aktive und gleichzeitig schonende Bewegung beim Gehen beansprucht und stärkt zudem die großen Muskelgruppen an Bauch,



DEN WEG

Beinen und Po. Gleichzeitig ist die moderate Bewegung gut für die Gelenke, die damit beweglich gehalten, aber nicht zu stark beansprucht werden.

Der Mensch hat einen natürlichen Drang zur Bewegung. Für den einen ist es der kleine Spaziergang in der Mittagspause, ein anderer liebt lange Wanderungen. „Ein Richtig und Falsch gibt es da nicht, wichtig ist vor allem, dass man es regelmäßig und entsprechend seiner körperlichen Fitness tut“, heißt es von der DGOU.

Trainingseffekt

Besonders effektiv ist jedoch zügiges Spazierengehen. Es strengt mehr an und hat deshalb einen stärkeren Trainingseffekt. Es fördert die Durchblutung und die Sauerstoffzufuhr zu den Rückenmuskeln und verbessert somit deren Funktion. Im Alter kann

Hauptsache raus: Kurzer Spaziergang, lange Wanderung oder Nordic Walking – alles steigert die Fitness

dadurch sogar dem Muskelabbau entgegengewirkt werden. Nordic Walking wiederum ist gesund, weil es eine Bewegungsform ist, die nicht nur die Beine, sondern auch Rumpf, Schultern und Arme beansprucht. Beim Gebrauch der Stöcke wird die Balance verbessert und die Rückenmuskulatur gestärkt, insbesondere die tieferliegende, die für eine aufrechte Haltung verantwortlich ist.

Läuft man schneller und weiter, wird der Spaziergang zur Wanderung. Ein guter Trainingseffekt ergibt sich auf unebenen Untergründen, beispielsweise Waldböden, Wiesen oder auf Geröll in Berggegenden. Das Gehen zwingt dabei den Körper zu Ausgleichsbewegungen, das fördert die Muskulatur und die Balance. Ein Vorteil für ältere Menschen, um Stürzen vorzubeugen. Das ist aber schon etwas für Fortgeschrittene und festes, gutes Schuhwerk eine Voraussetzung.

Was für den Rücken am gesündesten ist, hängt von der individuellen Gesundheit und den Vorlieben ab. Alle drei Aktivitäten – Spazierengehen, Nordic Walking und Wandern – sind gesund, wenn sie regelmäßig und mit einer guten Körperhaltung ausgeführt werden. Wer bereits Rückenbeschwerden hat, sollte sich eher moderat belasten und nur auf den schmerzfreien Bewegungsraum beschränken. Ansonsten kann sich die Symptomatik schnell verschlimmern.

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie DGOU

Gutes Gehen: 5 Tipps

- Versuchen Sie, einen täglichen Spaziergang fest in Ihren Alltag einzubauen, das stärkt den gesamten Bewegungsapparat.
- Starten Sie anfangs mit kürzeren Spaziergängen, dann können Sie allmählich Wegstrecke und Tempo erhöhen.
- Gehen Sie nach Möglichkeit zügig, versuchen Sie drei bis vier Kilometer pro Stunde zurückzulegen. Das hat einen noch besseren Trainingseffekt.
- Strecken Sie den Kopf nicht zu angestrengt nach vorn und halten Sie beim Gehen Schultern und Nacken entspannt.
- Haben Sie bereits Rückenschmerzen oder fühlen Sie sich nicht fit, dann tut es auch ein langsamer Spaziergang.

Sturztraining: Wandern auf unebenem Untergrund fördert die Balance



Fotos (2): Adobe Stock



Der Bundesselbsthilfverband für Osteoporose e.V. mit eigener Pflegebox

Die rund 250 Selbsthilfgruppen des Bundesselbsthilfverbandes für Osteoporose e.V. (BfO) arbeiten in ganz Deutschland daran, Osteoporose-Betroffene zu informieren und sie aktiv zu unterstützen. Dazu zählen regionale Anlaufstellen und eine breite Angebotsvielfalt. Für Andrea Schwarz, Gruppenleiterin der BfO-Selbsthilfgruppe in Essen, ist es enorm wichtig, die Mitglieder entsprechend zu beraten und im Umgang mit der chronischen Krankheit zu begleiten. Daher bietet der Verband in Zusammenarbeit mit Weles Medizinprodukte ab sofort eine eigene Pflegebox an.

Pflegebedürftige und Pflegenden sind oft sehr hohen Belastungen ausgesetzt. Pflegehilfsmittel zum Verbrauch müssen regelmäßig besorgt und bezahlt werden. Was viele nicht wissen: Alle Menschen, die in Deutschland ab Pflegestufe 1 zuhause oder im betreuten Wohnen gepflegt werden, haben einen gesetzlichen Anspruch auf Pflegehilfsmittel im Wert von 40 Euro monatlich. Weles bringt diese als praktische Pflegebox direkt bis an die Tür. Die Kosten dafür übernimmt die Pflegekasse, der Pflegebedürftige muss nichts zahlen.

Zusammen mit der Weles Medizinprodukte GmbH entlastet der BfO so ganz gezielt die Betroffenen und bietet mit der Pflegebox das Rundumsorglospaket. Die Beantragung kann direkt online über den angegebenen Link oder den QR-Code erfolgen. Die Beschaffung und Abrechnung übernimmt Weles. So entlastet die Pflegebox Pflegebedürftige sowie deren Angehörige im Alltag und spart Zeit und Geld.

„Ich freue mich sehr über die Kooperation zwischen dem Bundesselbsthilfverband für Osteoporose und Weles Medizinprodukte. Das unterstreicht, dass wir stets im Sinne unserer Mitglieder denken und ihnen immer eine bestmögliche Hilfe und Beratung geben möchten. Mit der eigenen Pflegebox haben wir eine optimale Möglichkeit gefunden, noch stärker auf unsere Arbeit aufmerksam zu machen“, sagt Gruppenleiterin des BfO Essen, Andrea Schwarz.

Hochwertige Produktauswahl

Befüllt wird die Pflegebox mit Produkten der Eigenmarke Amasana. Dadurch ist stets eine hohe und gleichbleibende Qualität gewährleistet. Die Pflegebox des BfO kann ganz ohne Rezept in einem kostenfreien und monatlich anpassbaren sowie kündbaren Abo bezogen werden – komplett ohne Risiko und Kosten.

Die Pflegebox lässt sich einfach über diesen Link oder den QR-Code beantragen:

<https://www.weles-medizinprodukte.de/pflegeboxen/bfo-pflegebox/>



Quelle: www.weles-medizinprodukte.de



oben:

Kritisch und kompetent: Andrea Schwarz überzeugt sich von der Produktauswahl

links:

Sorgenfreie Selbsthilfe: Der BfO erhält eine eigene Pflegebox

ANTRAGSFORMULAR PFLEGEBOX

JETZT
zu jeder Box
35ml Haut-
schutzcreme
GRATIS



**Bundesselbsthilfeverband
für Osteoporose e.V.**

Versicherter

Nachname

Vorname

Geburtsdatum:

Pflegegrad:

Straße:

Hausnr.:

PLZ:

Ort:

Telefonnr.:

E-Mail Adresse:

Betreuer/ Bevollmächtigter/ gesetzlicher Vertreter/ Pflegedienst

Nachname:

Vorname:

(Firma)

Straße/ Hausnr.:

PLZ:

Ort:

Telefonnr.:

E-Mail Adresse:

Soll die Lieferung nicht an Sie verschickt werden?
Dann geben Sie hier eine abweichende Lieferanschrift an.

Abweichende Lieferadresse

Nachname:

Vorname:

(Firma)

Straße/ Hausnr.:

PLZ:

Ort:



Bitte wenden ►

Zum Verbrauch bestimmtes Pflegehilfsmittel – PG54 – bis maximal des monatlichen Höchstbetrages nach § 40 Abs. 2 SGB XI bei Beihilfeberechtigung bis maximal der Hälfte des monatlichen Höchstbetrages nach § 40 Abs. 2 SGB XI

Sie sind damit einverstanden, dass wir, die Weles Medizinprodukte GmbH, Gewerbeallee 15-19, 45478 Mülheim an der Ruhr, die von Ihnen zuvor gemachten Angaben verarbeitet, um Sie über (Pflege)Hilfsmittel, Produkte zur Inkontinenz- und Wundversorgung, Hör-, Seh- und Gehhilfen zu informieren. Ihre Einwilligung bezieht sich ausdrücklich auch auf die Verarbeitung von Gesundheitsdaten als besondere Kategorie personenbezogener Daten. Sie können Ihre Einwilligung jederzeit mit Wirkung für die Zukunft per E-Mail an datenschutz@weles.eu oder per Post an Weles Medizinprodukte GmbH, 45478 Mülheim an der Ruhr widerrufen.

Sofern Sie die Einwilligungen und Erklärungen für einen Dritten, z.B. eine pflegebedürftige Person abgeben, versichern Sie, dass die Dritte Person Sie zur Abgabe der Einwilligungserklärung bevollmächtigt hat und können uns, der Weles Medizinprodukte GmbH diese Vollmacht jederzeit vorlegen.

Um die Abrechnung mit der Krankenkasse und eine lückenlose Versorgung garantieren zu können, benötigen wir noch ein paar Angaben und die Unterschrift der versicherten Person.

Angaben zur Krankenkasse/ Pflegekasse:

☐ gesetzlich versichert ☐ privat versichert ☐ Amt für Soziales und Wohnen

Krankenkasse

Versichertennummer

Datum der ersten Lieferung

Ort, Datum, Unterschrift des Versicherten und / oder des Betreuers / Bevollmächtigten / gesetzlichen Vertreters

Ihre Unterschrift in Druckbuchstaben*

*Ja, Sie beauftragen die Weles Medizinprodukte GmbH mit der Lieferung von den von Ihnen ausgewählten Pflegehilfsmitteln. Sie stimmen den Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Weles Medizinprodukte GmbH zu und haben die Hinweise zum Widerrufsrecht zur Kenntnis genommen.

Vollmacht

Besteht bzw. bestand bereits eine Pflegehilfsmittel-Versorgung durch einen anderen Anbieter?

☐ Ja ☐ nein

Wenn ja, machen Sie uns bitte Angaben zum bisherigen Anbieter:

Name / Firma

Straße

PLZ / Ort

Hiermit bevollmächtigen Sie die Weles Medizinprodukte GmbH, bestehende Vertragsverhältnisse mit dem vorgenannten Anbieter, welche die Versorgung mit Pflegehilfsmitteln zum Gegenstand haben, schnellstmöglich aufzuheben, insbesondere eine ordentliche Kündigung auszusprechen sowie sonstige Willenserklärungen in diesem Zusammenhang abzugeben und entgegenzunehmen

Datum, Unterschrift

Bitte vermerken Sie hier die gewünschte Bestellmenge:

PFLEGEBOX 1
25 Stück Einweg Bettschutzunterlagen
100 Stück Nitril-Handschuhe
☐ S ☐ M ☐ L ☐ XL (bitte ankreuzen)
500 ml Handdesinfektionsmittel
80 Stück Flächendesinfektionstücher

PFLEGEBOX 2
25 Stück Einweg Bettschutzunterlagen
100 Stück Nitril-Handschuhe
☐ S ☐ M ☐ L ☐ XL (bitte ankreuzen)
500 ml Handdesinfektionsmittel
500 ml Flächendesinfektionsmittel

PFLEGEBOX 3
100 Stück Nitril-Handschuhe
☐ S ☐ M ☐ L ☐ XL (bitte ankreuzen)
500 ml Handdesinfektionsmittel
80 Stück Flächendesinfektionstücher
50 Stück Typ IIR Masken

PFLEGEBOX 4
100 Stück Nitril-Handschuhe
☐ S ☐ M ☐ L ☐ XL (bitte ankreuzen)
500 ml Handdesinfektionsmittel
6 Stück FFP2 Masken
50 Stück Einweg Schuttschürzen

PFLEGEBOX 5
100 Stück Nitril-Handschuhe
☐ S ☐ M ☐ L ☐ XL (bitte ankreuzen)
500 ml Handdesinfektionsmittel
80 Stück Flächendesinfektionstücher
6 Stück FFP2 Masken

ROTATIONSBOX
monatlich wechselnde Inhalte (bitte ankreuzen)
☐ mit Inkontinenzmaterial
☐ ohne Inkontinenzmaterial
Bitte Handschuhgröße auswählen:
☐ S ☐ M ☐ L ☐ XL (bitte ankreuzen)

Wiederverwendbare Bettschutzunterlagen
Pflegehilfsmittel zur Körperpflege / Körperhygiene (PG51) im Wert von 26,16 EUR pro Stück unter Abzug eines Eigenanteils von 10 v.H. soweit keine Befreiung nach §40 Abs. 3 Satz 5 SGB XI vorliegt.
Wiederverwendbare Bettschutzunterlagen (75x85 cm)
Positionsnr. 51 40 014
Stückzahl nach Bedarf: ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 (bitte ankreuzen)

Bitte senden Sie den ausgefüllten Antrag an:

Fax 0208 305506066 oder

Mail pflegebox@weles.de oder per Post an:

Weles Medizinprodukte GmbH
Gewerbeallee 15-19
45478 Mülheim a.d. Ruhr



IK-Nr. 590519084

MEDIZINPRODUKTE



KÜNSTLICHE INTELLIGENZ IM ALLTAG

Haushaltsroboter und Sprachassistenten

Tasten drücken, Bildschirme wischen – auch Ältere begegnen regelmäßig Technologien, die auf Künstlicher Intelligenz (KI) basieren. Was steckt dahinter und wie lässt sich davon profitieren?



Einfach mal ausprobieren: Schlaue Maschinen. Fluch oder Segen?

Seit Mai bieten zehn neue Lernorte Senioren die Möglichkeit, KI-basierte Geräte wie Sprachassistenten, Haushaltsroboter, Smart Watches oder Anwendungen wie ChatGPT selbst auszuprobieren. Die mittlerweile 42 deutschlandweiten Lernorte werden über das Projekt „KI für ein gutes Altern“ der BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen gefördert.

Sie sind etwa bei Senioreninitiativen, Wohnberatungsstellen und Mehrgenerationenhäusern angesiedelt. Ziel ist es, dass sich Ältere kompetent und eigenverantwortlich mit dem Thema Künstliche Intelligenz auseinandersetzen und sich in aktuelle Diskussionen darüber einbringen können. Um alltagsnahe Erfahrungen zu ermöglichen, erhalten in

den kommenden zwei Jahren noch weitere 20 KI-Lernorte Technik im Wert von jeweils bis zu 5 000 Euro. Zudem werden ehrenamtliche Technikhelfer für die Arbeit qualifiziert.

„KI kann das Leben Älterer bereichern und erleichtern, aber es gibt auch Risiken“, so die BAGSO-Vorsitzende Dr. Regina Görner. „Stereotype Altersbilder in der KI können Ältere diskriminieren.“ Die Arbeitsgemeinschaft will helfen, das zu verhindern: durch Aufklärung, aber auch durch Druck auf Hersteller und Entwickler, damit sie Senioren rechtzeitig beteiligen – noch ehe ein Produkt auf den Markt kommt.

Weitere Infos sowie die Broschüre „KI im Alltag älterer Menschen“ unter www.ki-und-alter.de

Quelle: BAGSO

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

Steinsieker Heilwasser Anwendungsgebiete: Zur Calciumzufuhr bei Calciummangel und erhöhtem Calciumbedarf, unterstützend auch bei Osteoporose. Zur unterstützenden Behandlung von Harnwegsinfekten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie das Etikett und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.
Stand der Information: September 2019. Brohler Mineral- und Heilbrunnen GmbH, Brunnenbetrieb Steinsiek, 56654 Brohl

Ein Sommerfest für die Sinne

Die Bundesgartenschau in Mannheim

Fotos (2): Adobe Stock

Mannheim, die 300 000 Einwohner-Stadt im Südwesten Deutschlands, lassen viele Reisende links liegen – zu Unrecht

Publikumsliebbling:
Pünktlich zur BUGA konnten die beliebten Humboldtpinguine ihr neues und größeres Gehege im Luisenpark beziehen



Foto: Adobe Stock

Architektonisch beeindruckend: Barockschloss, Wasserturm und Jugendstil. Die bunte, weltoffene Atmosphäre der Universitätsstadt prägen Menschen aus mehr als 170 Nationen. Hier in der Rheinebene, zwischen Pfälzer Wald und Odenwald, vereinen sich Urbanität und Freizeitangebote mit Rückzugs- und Erholungsmöglichkeiten: Zahlreiche Rheinauen, weitläufige Parkanlagen und Promenaden am Wasser bieten echtes Urlaubsgefühl.

Zu fast einem Drittel besteht Mannheim aus nahezu unberührten Natur- und Landschaftsschutzgebieten. Die gerade stattfindende Bundesgartenschau BUGA 23 erweitert die Stadt zwischen Rhein und Neckar noch einmal um ein riesiges Stück Grün.

Die Blumenschau ist Sommerfest und Experimentierfeld für innovative Ideen zu vier Leitthe-

men: Klima, Umwelt, Energie und Nahrungssicherung. Sie erstreckt sich über das ehemalige US-Militärgelände Spinelli sowie den Luisenpark. Beide Areale verbindet eine gut zwei Kilometer lange Seilbahn, die Besucher in knapp acht Minuten über den Neckar befördert – inklusive spektakulärem Ausblick auf die Stadt. An ausgewählten Tagen kann es passieren, dass ein Musiker mit einsteigt und während der Fahrt ein Lied anstimmt, oder ein Autor seine Kurzgeschichten vorträgt. Mannheim steht für Kreativität, Innovation und Gründergeist: Fahrrad, Auto, Traktor wurden hier erfunden – und das Spaghettieis! Heute ist die Stadt der größte und am schnellsten wachsende Startup-Standort in Baden-Württemberg.

Auf dem Spinelli-Gelände können BUGA-Gäste schon mal eine nachhaltige Zukunft erkunden –

Blumenschau, Experimentierfeld und Sommerfest: Die Bundesgartenschau BUGA setzt auf Blühfreudigkeit und Bühnenshows sowie Themen wie Klima, Umwelt, Energie und Nahrungssicherung



Zurück zur Natur: Das ehemalige US-Militärgelände Spinelli ist Teil der BUGA und wird danach zum Artenschutzgebiet



mit cleveren Bewässerungssystemen, smarten Solarenergiefolien und futuristisch begrünten Häusern. Gleichzeitig befindet sich dort die momentan größte Baumschule Deutschlands mit 2023 klimaresistenten Zukunftsbäumen. Alle

erhalten später eine neue Heimat an unterschiedlichen Orten in ganz Mannheim.

Blumen, Pflanzen, Stauden – es grünt und blüht überall. 19 Blumenhallen widmen sich jeweils einem bestimmten Thema. Floristen und Gartenbauer aus ganz Deutschland präsentieren ihr Können und bieten Inspiration für den heimischen Garten. Ensembles

aus Stauden- und Gräserarten zeigen, dass ressourcenschonende und insektenfreundliche Pflanzen gleichzeitig wahre Blühwunder sein können. Entspannung bieten der Mittelmeer- und der Zitrusgarten. Die Präsentation von Seerosen, Rhododendren und Fuchsien bringt den ganzen Luisenpark zum Strahlen.

Im Zuge der Umbaumaßnahmen der „Neuen Parkmitte“ wurde

Grüne Oase: Das Pflanzenschauhaus im Luisenpark (li.) bietet Dschungelfeeling, Schmetterlinge sowie südamerikanische Flora und Fauna

Nachhaltiges Bauen: Gewinkelte Flachsfaserstützen halten ein freiförmiges Dach aus Holzlamellen und bilden einen Pavillon (u.)





Höhepunkte: Der frei schwingende Panoramasteg (o.) wird nach Ende der BUGA zu einer Fußgängerbrücke. Auch die Aussichtsplattform im Spinellpark (Mitte) und die Seilbahn bieten spektakuläre Blicke über Gartenschau und Stadt



der „grüne Riese“, das Pflanzenschauhaus, energetisch ertüchtigt. Durch die Klarsichtscheiben sieht man Mannheims Dschungel jetzt schon von weitem – und von innen hat man den Durchblick in die Parklandschaft. Die Publikumsbeliebte des Luisenparks, die Humboldt-Pinguine, haben ein neues, wesentlich größeres Gehege, dessen Unterwasserbereich die Meeresströmung simuliert und dessen Landteil über einen Hügel mit Nisthöhlen verfügt. Das ehemalige Schmetterlingshaus wurde zum Südamerikahaus erweitert und zeigt Fauna und Flora des lateinamerikanischen Kontinents mit einer Boa Constrictor, einem Kaiman-Pärchen, Krallenäffchen und – natürlich – Schmetterlingen.

Ein Bauernhof und eine Alpaka-Wiese machen das BUGA-Angebot komplett.

Im Sommer empfiehlt es sich, die Staudenbeete zu besuchen, wenn besondere Pflanzen mit Dahlien und dazu Gräser präsentiert werden – ein Areal, das sich bis in den Herbst hinein immer wieder verwandeln wird. Diese Beete am Haupteingang wurden vom klassischen Wechselblum zu modernen, mehrjährigen und besonders ressourcenschonenden Anlagen entwickelt. Unter dieser natürlich anmutenden Bepflanzung finden sich auch Nutz- und Trachtpflanzen: Letztere sind ökologisch wertvoll, da sie von nektar- und pollensammelnden Insekten angefliegen werden. Im

Tipps und Touren

Infos zu Stadt, Kultur und Unterkunft gibt die **Tourist Information Mannheim**
Tel.: 0621 49307960

E-Mail: tourismus@visit-mannheim.de

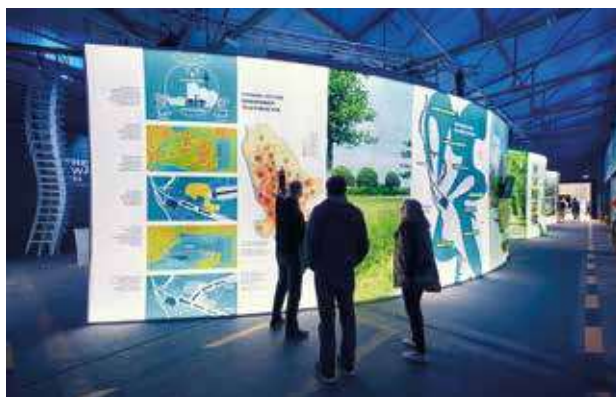
Führungen über das BUGA-Gelände und BUGA-Hotline

Mo-Fr 8-19 Uhr, Sa/So/Feiertag 8-16 Uhr
Tel.: 0621 39992023

Mehr Informationen zu BUGA 23 unter www.buga23.de und www.visit-mannheim.de

Ausstellungsbeiträge:
Auf dem „Weg in eine neue Zeit“ präsentiert sich die Stadt Mannheim

Klima-Gärten: Nachhaltigkeitsziele werden in 17 Gärten thematisiert. Hier Plastikmüll in „Leben unter Wasser“ (außen re.)





© BUGA-23, Andreas Henn

September darf man hier eine überbordende, teils meterhohe Vegetation erwarten.

Auf dem Spinelli findet der Großteil der etwa 5 000 BUGA-Veranstaltungen statt, darunter Bülent Ceylan, Beatrice Egli, Joris, ein Joy Fleming-Musical, Jazzclub, Lesungen, Workshops und Theater. Mit der Hauptinszenierung Wilhelm Tell kommt eines der bekanntesten Theaterformate Deutschlands auf die BUGA. Die Seebühne des Luisenparks und die Wasserfläche werden zu einem spektakulären Teil der Inszenierung.

Nach der Gartenschau entsteht hier ein neues Naherholungsgebiet, das vom Käfertaler Wald über die Vogelstang-Seen, das Bundesgartenschau-Gelände Spinelli und die Feudenheimer Au bis zum Luisenpark reicht. Es schafft einen Frischluftkorridor zum Neckar, der das Stadtklima positiv verändern wird. Darüber hinaus werden mit einem sechs Kilometer langen Radschnellweg gleich mehrere Stadtteile an die Innenstadt angebunden. Zugleich wird das Spinelli-Gelände zu einem der größten Artenschutzgebiete in der Metropolregion Rhein-Neckar.

Einen Besuch wert: Das chinesische Teehaus im Luisenpark (o. re.) und Mannheims Wahrzeichen, der Wasserturm (u.) am Friedrichsplatz



© Stadtmarketing Mannheim GmbH, Christoph Dupper

Ob Kultur, Kurztrip oder Kulinarik – ein Besuch in der Quadratestadt lohnt sich während und nach der BUGA. Per Bahn ist Mannheim gut zu erreichen und auch ein Ausflug ins nahe Heidelberg ist mit der S-Bahn möglich.

Meike Grewe

Quellen: Bundesgartenschau 2023 Mannheim; Stadtmarketing Mannheim



© BUGA-23, Lukac-Diehl

Schauen und staunen

Luisenpark

Der größte Stadtpark Mannheims und einer der BUGA-Schauplätze. Mit Pflanzen- und Tierschauhaus, saisonalen Themengärten, dem chinesischen Teehaus und vielen weiteren Attraktionen ist der Luisenpark eine Oase für die Sinne.

Wasserturm und Planken

Der 60 Meter hohe Wasserturm am Friedrichsplatz ist das Wahrzeichen der Stadt. Er liegt inmitten der größten zusammenhängenden Jugendstilanlage Deutschlands. Vom Wasserturm aus führen die Planken bis zum Paradeplatz in die Innenstadt – der Straßenzug ist die Haupteinkaufsstraße Mannheims

Barockschloss

Das Mannheimer Schloss erstreckt sich im Süden der Stadt über eine Länge von fast 450 Metern und zählt zu den größten Barockschlössern Europas. Im Zweiten Weltkrieg wurde es zerstört und später wieder aufgebaut. In seinem Ostflügel befindet sich die Universität mit rund 12 000 Studierenden.

Jesuitenkirche

Ein Juwel Barocker Baukunst am Schillerplatz (Quadrat B 3). Hochaltar und Deckenfresko, wertvolle Sakral-, Kunst- und Gebrauchsgegenstände sowie Messgewänder aus den vergangenen 250 Jahren zeugen von der Bedeutung. Wolfgang Amadeus Mozart hat hier mehrfach auf der Orgel gespielt.

Mannheimer Quadrate

Die Straßenzüge und Häuserreihen sind links und rechts der Kurpfalzstraße rechtwinklig nach aufsteigenden Buchstaben und Zahlen sortiert. Nahezu jedes Quadrat lädt zur Erkundungstour ein – wer einmal in einen Hinterhof oder einfach nur um ein Quadrat herum geht, wird mit der Entdeckung kleiner Lokale, Geschäfte, Werkstätten und Museen belohnt.

Seelachsfilet auf Gemüsebett



Diese One-Pot-Methode eignet sich für fast alle Fischarten: Zuerst Gemüse andünsten, dann Fischfilets daraufbetten, Deckel auflegen und gemeinsam fertig garen.

Für 2 Personen:

2 Seelachsfilets (à ca. 150 g
frisch oder TK)
etwas Zitronensaft
80 g Vollkorn-Reis, Salz
150 g Möhren
150 g Lauch
150 g Knollensellerie
1/2 Bund Dill
2 EL Rapsöl
100 ml Gemüsebrühe
1 EL Kartoffelmehl
1 EL Sojasahne (ersatzweise
saure Sahne)
Pfeffer

- 1** Fisch waschen, trocken tupfen, mit Zitronensaft beträufeln und kühl stellen. Den Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser ca. 30 Min. garen.
- 2** Inzwischen das Gemüse putzen und schälen bzw. waschen. Dann in 3–4 cm lange Juliennestreifen schneiden oder hobeln. Den Dill waschen, trocken schütteln, Spitzen abzupfen und fein hacken. Das Gemüse in einem Topf im Öl farblos andünsten und die Brühe dazu gießen. Die Fischfilets salzen, auf das Gemüse legen und alles zugedeckt bei schwacher Hitze noch ca. 20 Min. garen.
- 3** Fisch und Gemüse mit einem Schaumlöffel herausnehmen und auf vorgewärmten Tellern anrichten. Den Sud mit dem in etwas kaltem Wasser angerührten Kartoffelmehl nach und nach binden. Die Sauce mit Dill, Sahne, Salz und Pfeffer würzen. Reis und Sauce zu Filets und Gemüse setzen und sofort servieren.

1 Std. Zubereitung

Nährwert pro Portion ca. 430 kcal

34 g Eiweiß | 14 g Fett | 43 g Kohlehydrate | 155 mg Kalzium

**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**

Buttermilchwaffeln mit Himbeeren

Für 8 Stück:

100 g Himbeeren
(frisch oder TK)
etwas Zitronensaft
1 TL Honig
2 EL Rapsöl
100 g Speisequark
(max. 20 % Fett)
2 EL Xylit

1 TL gemahlene Vanille
2 Eier, 150 ml Buttermilch
100 g Vollkorn-Weizenmehl
25 g Mandelmehl
1/2 Pck. Backpulver
4 Blätter Zitronenmelisse
(nach Belieben)

- 1 Für die Sauce die Himbeeren verlesen, waschen und trocken tupfen (TK-Ware rechtzeitig in einem Sieb auftauen und abtropfen lassen). In einem hohen Rührbecher mit dem Stabmixer fein pürieren. Nach Belieben noch durch ein Sieb passieren, um die Kerne zu entfernen. Püree mit Zitronensaft und Honig mischen.
- 2 Das Waffeleisen aufheizen und die Backflächen mit Öl einfetten. Quark, Xylit und Vanille in einer Schüssel gut verrühren. Eier und Buttermilch dazugeben und alles schaumig rühren. Beide Mehlsorten mit Backpulver sieben und ebenfalls unterrühren.
- 3 Je 2 EL Teig in die Mitte des Waffeleisens geben und die Waffel in ca. 1 Min. goldgelb backen. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter ausdampfen lassen. Übrige 7 Waffeln genauso backen, bis der Teig aufgebraucht ist. Die Waffeln mit der Sauce und nach Belieben mit Zitronenmelisseblättern servieren.

40 Min. Zubereitung

Nährwert pro Stück: ca. 125 kcal

7 g Eiweiß | 5 g Fett | 14 g Kohlehydrate | 70 mg Kalzium

Fotos: Gräfe und Unzer Verlag / Maria Grossmann und Monika Schürle



Wer bei Getreideprodukten wie Mehl auf die Vollkorn-Variante setzt, nimmt automatisch mehr Ballaststoffe auf. So sättigen auch die Waffeln besonders gut!



Professor Dr. Christopher Niedhart im Interview

Wirbelsäulenaufrichtende Orthesen als Therapie bei Osteoporose

Osteoporose-Patienten erhalten eine Rückenorthese – wie beispielsweise der Spinomed vom Hilfsmittelhersteller medi – vor allem bei der Therapie osteoporotischer Wirbelkörperfrakturen. Über das Versorgungspotenzial wirbelsäulenaufrichtender Orthesen sowie Therapie-Ergänzungen spricht medi mit Professor Dr. Christopher Niedhart, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie / Rheumatologie sowie Präsident der Orthopädischen Gesellschaft für Osteologie (OGO).

Wie sieht die Versorgung einer osteoporotischen Wirbelkörperfraktur aus?

„Nach einer Fraktur folgt die sogenannte Akutversorgung, das heißt eine operative Behandlung – wenn notwendig –, eine orthetische Versorgung im Bereich der Wirbelsäule sowie eine adäquate Schmerztherapie. Der Bruch ist in der Regel nach sechs Wochen ausgeheilt, danach kann der Patient die Belastung zügig steigern. Nach der ersten Fraktur ist das Risiko einer zweiten in den ersten drei bis sechs Monaten deutlich erhöht. Der Patient soll sich in dieser Zeit nicht in Watte packen, aber auch kein maximales Sportprogramm ausüben. Ganz wichtig: Eine spezifische Therapie einzuleiten, denn damit lässt sich das Bruchrisiko um 50 Prozent reduzieren.“

Wie bewerten Sie den Einsatz von wirbelsäulenaufrichtenden Orthesen – wie beispielsweise der Spinomed – zur Behandlung von osteoporotischen Wirbelkörperfrakturen?

„Ganz wichtig! Ein osteoporotischer Wirbelkörperbruch ist fast immer im Bereich der Brustwirbelsäule oder oberen Lendenwirbelsäule. Das heißt, die Belastung liegt auf der Vorderkante des Wirbelkörpers. Die Last bleibt dort weiterhin bestehen, sollte sich der Patient nicht aufrichten. Das erhöht die Gefahr, dass die Fraktur größer wird. Das Prinzip einer wirbelsäulenaufrichtenden Orthese zur Therapie ist einfach: Mithilfe der Orthese werden das Becken sowie die Schultern eingefasst und der Körper aufgerichtet. Das entlastet die Wirbelkörper und das Risiko einer fortschreitenden Fraktur nimmt ab. Gleichzeitig ist der Patient in der Regel deutlich weniger schmerzgeplagt.“

Welchen Rat geben Sie Osteoporose-Patienten für ihren Alltag?

„Ein Osteoporose-Patient sollte nicht nach vorne gebeugt Schweres heben, weil dann die maximale Last auf der Wirbelsäulenvorderkante liegt. Jedoch gilt auch hier, individuell die eigene Belastbarkeit einzuschätzen. Bei der



Professor Dr. Niedhart sprach mit medi über die Einsatzmöglichkeiten wirbelsäulenaufrichtender Orthesen sowie weitere Therapie-Ergänzungen.
(Bild: © www.medi.de)

Diagnose Osteoporose ohne vorangegangenen frischen Bruch können die Patienten ganz normal am Alltag teilhaben. Eine große Rolle spielen dabei immer eine gesunde Ernährung, frische Luft, Sport, nicht zu rauchen und auf die Koordination zu achten.“

Vielen Dank, Herr Professor Niedhart!



Die Wirkweise der Rückenorthese Spinomed von medi basiert auf dem Biofeedback-Prinzip. Durch die Rückenschiene, den unelastischen Hüftgurt und das clevere Schultergurtsystem spürt der Patient unterbewusst einen Widerstand, sobald der Oberkörper nach vorne in eine Fehlhaltung fällt. Spinomed erinnert an die korrekte Körperhaltung: die Rumpfmuskulatur wird aktiviert und der Oberkörper aufgerichtet. Das Ergebnis: Reduktion der Schmerzen und Schwankneigung, Stärkung der Bauch- und Rückenmuskulatur sowie eine verbesserte Lungenfunktion. (1, 2) Das neue innovative Pivot-Gelenk entkoppelt in Bewegung die Rückenschiene vom Hüftgurt und sorgt für optimale Bewegungsfreiheit, hohen Tragekomfort und einen sicheren Sitz.

Ein Ratgeber ist im medi Verbraucherservice, Telefon 0921 912-750, E-Mail verbraucherservice@medi.de erhältlich.

Surftipps: www.medi.biz/spinomed und <https://vimeo.com/654957141>

Nach osteoporotischen Wirbelkörperfrakturen stärkt die Anwendung der neuen Spinomed Rückenorthese die Rumpfmuskulatur und lindert Schmerzen.
(Bild: © www.medi.de)

Zweckbestimmung: Spinomed® ist eine Orthese zur aktiven Entlastung und Korrektur der Lendenwirbelsäule / Brustwirbelsäule in Sagittalebene.
Quellen: (1) Pfeifer M et al. Am J Phys Med Rehabil 2004;83(3):177-186. (2) Pfeifer M et al. Am J Phys Med Rehabil 2011;90(10):805-815.



medi GmbH & Co. KG
Medicusstraße 1
95448 Bayreuth
www.medi.de

Übungsschwerpunkt: Aufmerksamkeit, Arbeitsgeschwindigkeit

Achtung: Buchstaben-Falle

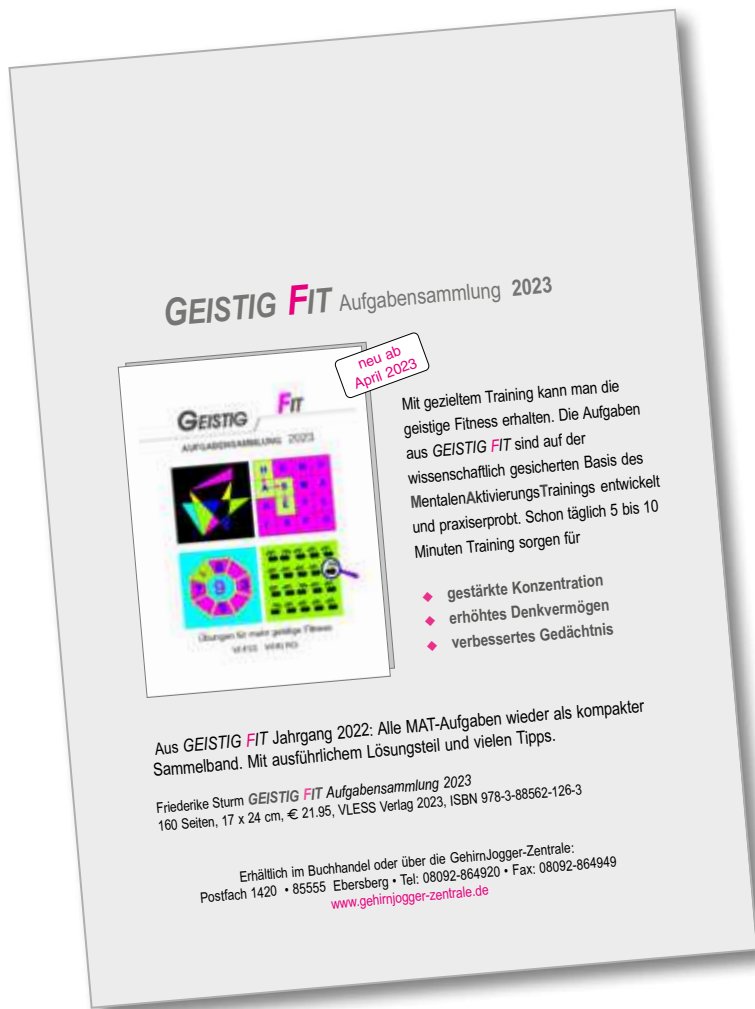
Hier ist in jeder Zeile ein sinnvolles Wort versteckt. Die Buchstaben dieser Wörter sind allerdings sonderbar geschrieben. Mal schauen sie nach links, mal stehen sie auf dem Kopf. Finden Sie rasch diese veränderten Zeichen.



1. EMK L K M B L C V V B T L E M L Q V F O A W L P M S E I V Q Z E L K L
2. M L H P K T P V Q B L A L A C Q G L R S T E S P U K D M R A R S C U B M
3. H L C K C V F L C G A E B Ü B Z U V J P Q M L K G F S E V Q L C E N B Z D M L
4. Q V M L F V Q G P M G K R A P R Q G M R G Q W T Q L X K L E T D M L I B Q K
5. M V Q T A L C S P J M L C Q U M L S L P V B V Q L K B T C T E K Q R I T M
6. M L A C G Q L C K M L E N K V R S T U K C K V Q E L D T R S T M L V Q S
7. F K M L T X C Q T A U V F M F I Q W R Z K T B M V Z E M L K I K R P H C
8. J P V G E F K R S N Q G F U G L C O T S L C L V G F T J M T L E Ö B F T U S L R V
9. G F P K K Z A L A C D R Q L R H K V L E T S C K I L E V Z T E F V Q L C R F L E L
10. L X P O G L R C Q G R L G K U U V Z M L P C P L J S H M V P U G K M E K V

- | | |
|---------|----------|
| 1 | 6 |
| 2 | 7 |
| 3 | 8 |
| 4 | 9 |
| 5 | 10 |

Lösung: 1. BLASE, 2. LAGER, 3. FALKEN, 4. GARTEN, 5. PUPPEN, 6. ANKER, 7. TANTEN, 8. KÜSTER, 9. PARTNER, 10. GRUPPE



*Wir denken selten an das,
was wir haben,
aber immer an das,
was uns fehlt.*

Arthur Schopenhauer (1788-1860)

Verbands- und Partnerforum ■



Werbung wirkt: Auf einer regionalen Seniorenmesse informierten die Damen der SHG Wendelstein über Osteoporose – und gewannen neue Mitglieder

SHG Wendelstein Neue Mitglieder

Am 13. Februar diesen Jahres fand im fränkischen Wendelstein eine Seniorenmesse statt. Ein willkommener Anlass, die Arbeit der dortigen Osteoporose-Selbsthilfegruppe vorzustellen. Und es war ein voller Erfolg: Drei neue Mitglieder konnte die Gruppe um Leiterin Gisela Klatt dazu gewinnen. Es lohnt sich also, an solchen Veranstaltungen teilzunehmen!

VOLLES PROGRAMM

Delegiertentagung in München

München ist immer eine Reise wert und so fanden auch 127 BfO-Delegierte den Weg in die Isar-Metropole: nicht nur zum Vergnügen, auch zum Arbeiten.

Die Tagesordnung war gut gefüllt. Nachdem BfO-Geschäftsführer Thorsten Freikamp die ersten Formalien von Beschlussfähigkeit des Plenums bis hin zur Protokollführung geklärt hatte, sortierte er zusammen mit den Delegierten vorliegende Anträge für spätere Abstimmungen. So konnten erste Anfragen bereits abgearbeitet und Satzungsanträge mit gleichlautendem Ziel zusammengefasst werden.



BfO-Mitgliedsbeiträge sind als Spende steuerlich absetzbar. Dies sollte auf Info-Material und Zahlungsbelegen des Verbandes deutlich werden. Der Vorstand kümmert sich um die Umsetzung dieses Antrags.

Ein Wunsch auf Offenlegung der Vermögensverhältnisse erwies sich dagegen als obsolet, da diese den Delegierten durch den Schatzmeister Bernd Herder und die anwesenden Revisoren Walter Schäftner und Walter Schneider ohnehin dargelegt werden.

Die Finanzmittel auf Bundesebene sind seit Jahren fast unverändert, denn die Mitgliedsbeiträge wurden seit 2011 nicht mehr erhöht. Eine Tatsache, die der Vorstand ebenfalls zur Diskussion stellen wollte, später allerdings wieder davon absah.

Die Revisoren: Diese beiden Herren prüfen seit Jahren die Haushalts-, Kassen- und Rechnungsführung des BfO auf seine Ordnungsmäßigkeit und berichten darüber den Delegierten

Die Delegierten: Im Leonardo Hotel Royal trafen sich die Abgesandten der BfO-Mitglieder. Auf dem Podium nahmen Vorstandspräsidentin Gisela Klatt und Beisitzerin Katy Rosenkranz (u.) Platz



Der BfO ist gesetzlich verpflichtet gebundene Rücklagen zu bilden, über deren Verwendung der Vorstand eigenständig bestimmt. Diese Mittel sind nicht frei verfügbar, können also nicht nach dem „Gießkannenprinzip“ an alle Selbsthilfegruppen (SHG) fließen. Doch „ehe eine Gruppe aus finanziellen Gründen scheitert, hilft der BfO“, sagte Thorsten Freikamp. „Das war immer so und das wird auch so bleiben!“ Betroffene SHG sollen sich trauen und vertrauensvoll an den Vorstand wenden. „Bei Problemen sehen wir uns in der Pflicht“, machte der Geschäftsführer noch einmal deutlich.

Fördermittel

Auch BfO-Präsidentin Gisela Klatt ging in ihrem Jahresbericht auf Fördermöglichkeiten ein. So stehen jeder SHG erhebliche Finanzmittel aus der Selbsthilfeförderung der gesetzlichen Krankenkassen zur Verfügung. Klatt riet ausdrücklich dazu, dort Pauschal- und Projektförderanträge zu stellen, um die wirtschaftliche Basis

der Gruppe vor Ort zu stärken. Wer hierbei Hilfe benötigt, könne sich gern an Thorsten Freikamp wenden.

Für die Verbesserung der ambulanten Osteoporose-Versorgung setzt sich der Verband nicht nur in wissenschaftlichen Gremien und gegenüber den Krankenkassen ein, sondern auch vermehrt auf politischer Ebene. Die Präsidentin konnte hier von kleinen Erfolgen und neuen Fürsprechern berichten. Doch gerade die Vielzahl an Verhandlungen mit Krankenkassen erweise sich oftmals als zäh und unbefriedigend.

Führung gesucht

Viele Gruppen kämpfen weiterhin mit den Nachwirkungen der Pandemie, erläuterte Klatt. Räume oder Bäder stehen nicht mehr zur Verfügung, Übungsleiter fehlen und gestiegene Energiepreise machen die kostendeckende Durchführung etwa der Wassergymnastik sehr schwierig. Auch wenn die äußeren Gegebenheiten vorhanden sind, fehlt oftmals eine Person, die die Gruppenleitung und damit Verantwortung übernimmt. Ein Problem, dass nicht nur Neugründungen verhindert, sondern auch lange existierende Gruppen bedroht. Gisela Klatt dankte daher ausdrücklich den Gruppenleitungen, deren Vorständen sowie Mitgliedern: „Ohne Sie alle und ihren unermüdlichen ehrenamtlichen Einsatz kann der Verband nicht bestehen.“

Nicht nur die unterschiedlichen Vergütungen, die die Krankenkassen für die Durchführung des Funktionstrainings entrichten, auch die Kassenführung selbst ist eine extreme Herausforderung in der Gruppenarbeit. BfO-Schatz-



Der Schatzmeister: Bernd Herder informierte die Mitglieder über die finanzielle Ausstattung und den Haushalt des Verbandes

meister Bernd Herder lobte die hervorragende Arbeit der Verantwortlichen in den SHG und deren Kassenberichte.

Die finanzielle Ausstattung der Gruppen ist sehr unterschiedlich. Entsprechend rege diskutieren die Delegierten Anträge über Satzungsänderungen und weitere Zuwendungen aus Verbandsmitteln. Diese befassten sich mit Aufwandsentschädigungen, steuerrechtlichen Vorteilen einer Ehrenamtspauschale, Anschaffungen bis zu einem Wert von 800 Euro sowie Präsenten für verdiente Mitglieder. Letztlich erhielten diese Anträge nicht die erforderlichen Mehrheiten. Die Anträge zur Anschaffung eines Videokonferenz-Tools und dem Aufbau eines YouTube-Kanals obliegen in der Umsetzung dem Bundesvorstand;

hier wurde vereinbart, sich diesen Themen im kommenden Jahr zu nähern und bei der nächsten Delegiertenversammlung über die entsprechenden Voraussetzungen sowie Kosten zu berichten.

Vorstandswahl

Bei den ebenfalls stattfindenden Vorstandswahlen wurden Präsidentin Gisela Klatt und Vizepräsidentin Gisela Flake für die kommenden zwei Jahre wiedergewählt. Als Schatzmeister setzte sich Bernd Herder durch, als Beisitzer Katy Rosenkranz und Karl Jeworutzki.

Somit ging am frühen Abend ein arbeitsreicher Tag zu Ende. Am 25. Mai 2024 werden sich die BfO-Delegierten wieder treffen – dann im hessischen Kassel.



Der Vorstand: Karl Jeworutzki, Gisela Flake, Katy Rosenkranz, Gisela Klatt und Bernd Herder (v. l. n. r.)

BFO- PATIENTEN- KONGRESS IN STUTTGART

Das WOT-Programm
ist komplett

Die Vorbereitungen für unseren diesjährigen Kongress am 21. Oktober anlässlich des Weltosteoporosetages (WOT) laufen auf Hochtouren. Bei einem Vor-Ort-Termin überzeugten sich BfO-Präsidentin Gisela Klatt und Geschäftsführer Thorsten Freikamp von der hervorragenden Ausstattung des Veranstaltungsortes, der Schwabenlandhalle Fellbach in Stuttgart. Schön gelegen, großzügig und barrierefrei können sich die Besucher dort auf ein attraktives Programm freuen. Tagungspräsident Professor Clemens Becker konnte ausgewiesene Experten für die Vorträge und eine Diskussionsrunde gewinnen. Zudem plant er sechs Workshops, in denen erfahrene Therapeuten die Besucher in unterschiedlichen Trainingsmethoden anleiten. Mehr dazu, wo und wann hierfür eine Anmeldung möglich ist, erfahren Sie in der kommenden Ausgabe des „Gesundheitsmagazin Osteoporose“.

Schöne Aussichten:
Die Landeshauptstadt
von Baden-Württemberg
ist Austragungsort des
diesjährigen BfO-Kongresses



Foto: Adobe Stock

**Programm: Der 21. BfO-Patientenkongress
startet am Samstag, den 21. Oktober um 9.30 Uhr**

10.00 – 10.40	Knochen und Nierenkrankheiten Besonderheiten aus nephrologischer Sicht <i>Prof. Dr. Markus Ketteler</i>
10.40 – 11.20	Trittsicher in die Zukunft Senioren-Bewegungsprogramme etablieren <i>Prof. Dr. Kilian Rapp</i>
11.20 – 12.00	Kraft und Bewegung Körperliches Training bei Osteoporose <i>Prof. Dr. Wolfgang Kemmler</i>
12.00 – 13.00	Mittagspause
13.20 – 13.40	Fraktur und Chirurgie Operative Behandlung von Knochenbrüchen <i>Prof. Dr. Ulrich Christoph Liener</i>
13.40 – 14.20	Zeit zu handeln Sturzprävention bei Osteoporose <i>Prof. Dr. Clemens Becker</i>
14.20 – 14.45	Verleihung des BfO-Medienpreises sowie der „OsteopoROSE“
14.45 – 15.30	Expertenrunde: Vorsicht, Versorgungslücke! So lässt sich die Patientenversorgung verbessern

Parallel zu den Vorträgen finden sechs **Trainingsworkshops** statt zu Themen wie Balance, Kraft und Sturzprävention. Voranmeldung ab Oktober möglich.

OSTEOPOROSE-WELTKONGRESS (IOF – ESCEO)

Der BfO zu Gast in Barcelona

Vom 4. bis 7. Mai 2023 fand der jährliche Osteoporose-Weltkongress der International Osteoporosis Foundation (IOF) in der katalanischen Metropole Barcelona statt. Nach drei Jahren pandemiebedingter Einschränkungen wurde dieser Kongress nun wieder als Präsenzveranstaltung durchgeführt.

Mehr als 3 000 Teilnehmende besuchten interessante Vorträge und Symposien zu den neuesten Entwicklungen rund um Prävention, Therapie und Rehabilitation der Volkskrankheit Osteoporose. Eine Industrieausstellung und das

sogenannte CNS-Village, Stände verschiedener Patientenorganisationen, rundeten das Kongressprogramm ab.

Der BfO ist als Mitglied der IOF regelmäßiger Teilnehmer an dieser Veranstaltung und war in diesem Jahr durch die Präsidentin Gisela Klatt und den Geschäftsführer Thorsten Freikamp vertreten.

Der Kongress begann mit der Eröffnungszereemonie im Barcelona-Forum. Tags darauf folgte die sogenannte „Committee of National Societies (CNS) special plenary session“, in der die Patientenorganisationen verschiedener



Im Bilde: Gisela Klatt und Thorsten Freikamp informierten sich über Fortschritte in der Osteoporose-Therapie

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)

■ Verbands- und Partnerforum

Nationen über den weltweiten Fortschritt im Behandlungsmanagement der Osteoporose informiert wurden.

Der Kongress-Samstag ist traditionell der „CNS-Day“: Einen Tag lang haben die Patientenorganisationen Gelegenheit, sich untereinander auszutauschen und miteinander ins Gespräch zu kommen. Man knüpft interessante Kontakte und erfährt, wie sich die

Osteoporose-Patienten in anderen Ländern organisieren und für eine bessere Versorgung eintreten. Dabei kamen die Organisationen tatsächlich aus allen Teilen der Welt – so waren beispielsweise Australien, Taiwan, die Ukraine, Südafrika, Argentinien und Mexiko vertreten.

Wie bereits in den Jahren zuvor konnten wir viele wichtige Eindrücke mitnehmen und fest-

stellen, dass die Osteoporose-Selbsthilfe in Deutschland im Vergleich zu anderen Ländern gut dasteht. Dies gilt nicht nur für die finanzielle Ausstattung, sondern auch was die Mitbestimmung in Gremien des Gesundheitswesens anbetrifft.

Der nächste IOF-ESCEO-Kongress wird vom 11. bis 14. April 2024 in London stattfinden.

Thorsten Freikamp

**Passender Rahmen:
10, 15 und 25 Jahre
sind die Damen um
Kriemhild Steitzer
(4. v. l.) dabei. Feierlich
umrahmt von den
Vorsitzenden des
LV Niedersachsen**



Kriemhild Steitzer, Vorsitzende der SHG Alfeld, ist seit 25 Jahren dabei und begrüßte die Jubiläumsgäste im Gasthaus „Zum Zwetschenkreuger“. Ihr besonderer Dank galt der Physiotherapeutin Kerstin Lamprecht für die ebenso lange professionelle Betreuung der Gruppe. Die Ehrung

von acht langjährigen Mitgliedern übernahmen die beiden Vorsitzenden des Landesverbandes Niedersachsen, Karl Jeworutzki und Ulli Milas. Ein Vortrag über „Die Leine von der Quelle bis zur Mündung“ rundete die Feier ab und machte deutlich, welches Kleinod vor der eigenen Haustür liegt.

Jubiläen der Selbsthilfegruppen

SHG Nr.	Ort	GruppenleiterInnen	Datum
35-jähriges	14 Erftstadt	Dr. Jutta Doebel	17.09.1988
30-jähriges	83 Siegburg	Brigitte Prokop	02.07.1993
30-jähriges	114 Dierdorf	Anni Gondloch	01.07.1993
25-jähriges	223 Bad Windsheim	Heidi Lampe	01.07.1998
25-jähriges	226 Rheingau	Roswitha Spohr	10.08.1998
25-jähriges	227 Jümme	Karl Jeworutzki	01.07.1998
10-jähriges	395 Baden-Baden	Katja Fuhrmann	01.07.2013

20 Jahre SHG Geislingen

Aller Ehren wert

Bei der 20-Jahr-Feier der Selbsthilfegruppe begeisterte nicht nur ein Zauberer und ein Alleinunterhalter das Publikum. Gerti Reich, Vorsitzende des Landesverbandes Baden-Württemberg und Saarland, konnte auch noch drei besonders langjährige Mitglieder mit Urkunden ehren. Ein ausgezeichnetes Buffet machte den Tag perfekt. Zusammen mit der Gruppe freuten sich auch Gisela Klatt, Katy Rosenkranz und Bernd Herder vom BfO-Vorstand sowie Geschäftsführer Thorsten Freikamp über ein gelungenes Fest.



Auszeichnung: Landesverbandsvorsitzende Gerti Reich (re.) ehrte drei langjährige Mitglieder mit Urkunden und kleinem Präsent



25 Jahre SHG Löcknitz

Mit Musik geht alles besser

Die Feier ihres Jubiläums führte die SHG um Leiterin Edelgard Porrey in die Vier-Tore-Stadt Neubrandenburg. Am wunderschönen Tollensesee speisten die Mitglieder, bevor sie sich aufmachten zum bekanntesten Gebäude der Stadt: der Konzertkirche. Dort begeisterte das Gala Sinfonie Orchester Prag mit „Zauber der Operette“. Großartige Solisten,

Gut gestimmt: Die SHG aus Mecklenburg-Vorpommern genoss ein Operetten-Konzert zum Jubiläum

Balletteinlagen und mitreißende Melodien zogen die Gruppe in ihren Bann. Ein abwechslungsreicher Tag, der allen in bester Erinnerung bleibt.

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 September 2023

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
Juli	Prof. Dr. med. Ralf Schmidmaier	Osteologe	Montag, 17.07.23, 16-18
August	Prof. Dr. med. Peter M. Kern	Osteologe	Freitag, 11.08.23, 13-15
September	Prof. Dr. med. Andreas A. Kurth	Orthopäde	Montag, 11.09.23, 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).