



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



Guten Tag liebe Leserin / guten Tag lieber Leser,

herzlich willkommen zur Info-Blatt – Ausgabe-Nr.

die wir Ihnen hier und heute vorstellen mit den Themen:

- |               |  |
|---------------|--|
| <b>TOP 1:</b> | <b>O s t e o p o r o s e v o r b e u g e n</b><br><b>- so bleiben die Knochen stark</b>      |
| <b>TOP 2:</b> | <b>Bericht von der Delegiertenversammlung</b><br><b>des LfO – NRW in / aus Bad Salzuflen</b> |
| <b>TOP 3:</b> | <b>Jubiläum SHG Bad Honnef - 25 Jahre SHG Bad Honnef</b>                                     |
| <b>TOP 4:</b> | <b>Z u m J a h r e s w e c h s e l</b>   |

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

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

 [info@osteoporose-nrw.de](mailto:info@osteoporose-nrw.de)

**D A N K E**



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



## **informiert**

**Infoblatt: Ausgabe 23 – TOP 1:**

## **OSTEOPOROSE VORBEUGEN - SO BLEIBEN DIE KNOCHEN STARK -**

Vor allen Calcium und Proteine sind der Schlüssel für ein stabiles Skelett. Eine Expertin erklärt, wie wir uns ausreichend damit versorgen.

Neben körperlicher Aktivität spielt unsere Ernährung eine tragende Rolle für die Knochen. Es braucht aber keine aufwendige Diät, um das Skelett zu stärken.

„Entscheidend für eine knochengesunde Ernährung ist vor allem, sämtliche Baustoffe immer dort vorliegen zu haben, wo sie benötigt werden“, sagt Prof. Julia Seiderer-Nack. Damit beugt man auch Osteoporose vor - eine Stoffwechselerkrankung und bei der es auch häufiger zu Brüchen kommt.

Seine Festigkeit und Härte bezieht der Knochen von Mineralstoffen, die er in sein Gewebe einlagert, allen voran Calcium. Der stetige Knochenumbau wird durch ein kompliziertes Zusammenspiel von Hormonen, Vitaminen und weiteren Botenstoffen gesteuert. „Der Calcium - Spiegel im Körper sollte dabei immer im richtigen Bereich liegen, denn ist er zu niedrig, holt sich der Körper das Calcium aus den Knochen“, erklärt die Expertin.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt 1000 Milligramm Calcium am Tag für Erwachsene - Kinder und Jugendliche brauchen in Phasen des Wachstums sogar noch etwas mehr. Mit einer ausgewogenen Ernährung ist das zu schaffen:

- etwa mit einer Scheibe Vollkornbrot mit Emmentaler und Hummus, einer Portion Spinat, einem Glas Milch
- Joghurt, Brokkoli oder Haselnüsse sind ebenfalls gute Lieferanten
- auch Mineralwässer können die Calciumversorgung unterstützen, ab 150 mg Calcium pro Liter dürfen sie als calciumreich bezeichnet werden.

Bei einer ausgewogenen Ernährung und einer normalen Magen-Darm-Funktion ist zusätzliches Calcium in Form von Tabletten daher in der Regel überflüssig.



„Der Körper kann das Calcium allerdings effizient nur aus dem Darm aufnehmen, wenn er auch ausreichend mit Vitamin D versorgt ist“, sagt die Expertin Frau Prof. Seiderer-Nack. Es wird vor allem unter dem Einfluss von Sonnenlicht in der Haut gebildet. Gerade in der dunkleren Jahreshälfte zwischen September und April ist Vitamin-D-Mangel in Deutschland daher sehr verbreitet.



**„Lediglich fetter Seefisch wie Hering, Aal oder Wildlachs enthalten substanzielle Mengen an Vitamin D“, sagt die Expertin.**

**Doch bei der besten Ernährung schafft es der Körper oft nicht, genügend Calcium aufzunehmen und holt es sich aus den Knochen.**

**„Lassen sie Ihren Vitamin-D-Spiegel am besten gelegentlich beim Hausarzt prüfen“ so die Expertin.**

### **Die Muskeln lassen das Blut fließen – und mit ihm die Nährstoffe.**

Auch Proteine sind ein wichtiger Teil knochengesunder Ernährung. Eine unzureichende Zufuhr wirkt sich in der Jugend nachhaltig auf die Entwicklung der Knochen aus, später im Leben auch auf den Erhalt ihrer Substanz - die höchste Knochendichte haben gesunde Menschen um den 30. Geburtstag herum. Gleiches gilt für die Muskulatur: eine niedrige Proteinzufuhr geht mit reduzierter Muskelmasse einher. Besonders ältere Menschen sind anfällig für Muskelschwäche, Sarkopenie (altersbedingte Abnahme der Muskelleistung) und Gebrechlichkeit - was alles das Sturzrisiko erhöht und zu Knochenbrüchen führen kann. „Proteinreiche Kost hat also einen doppelten Nutzen: sie unterstützt den Aufbau von Knochen und von Muskulatur“, sagt die Expertin.

Pro Kilogramm Körpergewicht sollten wir täglich gut ein Gramm Proteine zu uns nehmen, im Alter etwas mehr. Zwar stecken sie vor allem in Fleisch, Fisch und Käse, „mindestens zwei Drittel sollten aber aus pflanzlichen Quellen stammen“, so die Expertin Frau Prof. Seiderer-Nack.

Empfehlenswerte pflanzliche Eiweißlieferanten sind Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen und Erbsen, Kürbiskerne, Hanf und Leinsamen.

Bei den tierischen Quellen sollte man zu unverarbeiteten Produkten greifen und helles Fleisch und Fisch bevorzugen. Nicht zuletzt tragen ein Rauchverzicht und insbesondere Gymnastik zu starken Knochen bei, ideal sind mindestens 2- bis 3-mal pro Woche 2-mal 15 Minuten, etwa morgens und abends. Denn unser Skelett ist lebendig und stark durchblutet. Wird ein Muskel angespannt und „zieht“ am angrenzenden Knochen, so wird dieser noch besser durchblutet und optimal mit Nährstoffen versorgt, sodass die knochenaufbauenden Zellen in Schwung kommen.

## **SELBSTHILFEGRUPPEN: WISSENS- UND ERFAHRUNGSAUSTAUSCH**

Wer an Osteoporose erkrankt ist, zusätzliche Informationen und Anregungen zu dem Thema sucht, kann auch eine Selbsthilfegruppe besuchen. Das ist eine gute Ergänzung neben der eigentlichen Osteoporose-Behandlung. Hier tauschen Betroffene ihre Erfahrungen mit der Erkrankung untereinander aus. Häufige Fragen können so beantwortet und Diskussionen geführt werden, was bei Osteoporose zu tun ist und welche Therapie anderen Patienten geholfen hat.

Die im Text der Ausgaben hinterlegten / nützliche Adressen, wie beispielsweise die des Bundesselbsthilfeverbandes für Osteoporose (BfO), aber auch der SHGs in Ihrer Nähe – sprechen / rufen Sie uns an, wir helfen Ihnen gerne.

.....

Helfen Sie sich selbst, beugen Sie vor. Schließen Sie sich einer Osteoporose-Selbsthilfegruppe an, kommen Sie zum Osteoporose-Funktions-Training - gewinnen Sie Lebensqualität und die Option auf festere Knochen:

## **OSTEOPOROSE – Selbsthilfegruppen im LfO - NRW**

- Wir bieten an:**
- ***regelmäßige Gruppentreffen***
  - ***gemeinsame Aktivitäten***
  - ***Vorträge von Experten / Ärzten***
  - ***Osteoporose-Gymnastik mit / von zertifizierten Therapeuten.***
- .....



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



**Infoblatt: Ausgabe 23 – TOP 2:**

**Bericht von der Delegiertenversammlung des LfO – NRW  
- mit Neuwahlen -**

**Termin: 28. und 29. September 2024**

**Ort: Bad Salzuflen**

**Uhrzeit: 28.09.2024 – 10:00 Uhr bis 29.09.2024 – 13:30 Uhr**

## **Themen dieser Veranstaltung:**

Nach der **Begrüßung durch** den Landesvorsitzenden **Dieter Debus** und der Bekanntgabe der weiteren Tagesabläufe und Themen dieser Sitzung folgte ein Vortrag durch **Frau Dr. Rita Hermann** zum Thema:

Calcium und Knochengesundheit

- ein Vortrag voller fach- und sachlicher Hinweise
- gute Beteiligung aus den Reihen der Delegierten

Danach folgten die Berichte / Zahlen / Fakten des Jahres 2023 der Kasse des LfO-NRW vorgetragen durch den „Landesvater“ Herr Debus und aus / für den Bereich der Kasse durch Frau Wertenbroch:

- aktuell gibt es 53 Gruppen in NRW mit derzeit 3.222 Mitgliedern

Es folgten die Vorbereitungen zu den Gesamtwahlen des LfO – NRW - unter der Gesamtleitung von **Herrn Dr. Thorsten Freikamp**

(GF des BfO) - und vorab ein Wunsch des LfO-Vorsitzenden: „ich möchte die Anzahl der Beisitzer auf „5“ anheben“

- diesem Wunsche wurde einstimmig stattgegeben.

Die Wahlen verliefen reibungslos

- die Ergebnisse lauten:

- anwesend waren 62 Vertreter der SHGs – persönlich / mit Vollmacht / in Vertretung



- die Wahlen erfolgten in „**geheimer Wahl**“
- zur Wahl stand der gesamte LfO – NRW-Vorstand - und es wurden gewählt:
- **Vorsitzender LfO-NRW** Dieter Debus
- **stellv. Vorsitzende** Petra Kimm
- **Schatzmeisterin** Barbara Wertenbroch
- gem. Antrag wurden **5 Beisitzer** für den LfO-NRW gewählt:
- dazu waren insgesamt max. 59 JA-Stimmen möglich - es wurden gewählt:
- Frau Regine Babel // Herr Dieter Brauer // Herr Ferdinand Kehnen
- Frau Hiltrud Kühnemann // Frau Sabine Stracke
- Frau Ursula Muckenheim (wurde nicht „NEU“ gewählt)

Somit besteht der LfO-NRW ab diesem Tage neben dem ersten Vorsitzenden, der stellvertretenden Vorsitzenden, der Schatzmeisterin und ..... aus beantragten, gewählten, bestätigten 5 Beisitzern! Als **Revisoren / Prüfer** für den LfO-NRW wurden gewählt: Herr Johannes Willemsen und Herr Bernd Malecki.

Am Abend waren alle Anwesenden herzlichst eingeladen im „Großen Saal“ zum Abendessen, gemütlichen Zusammensein, verbunden mit zahlreichen sehr interessanten Gesprächen, mit musikalischer Untermalung und auch bei / mit Tanz. Die Delegiertenversammlung 2024 – verbunden mit Neuwahlen – endete am 29.09.2024 gegen 13:30 Uhr.



Mit großem Eifer und sehr intensiv wurde gelernt und zugehört



Der neue Vorstand des LfO - NRW - es fehlt: Her Kehnen



## Infoblatt: Ausgabe 23 – TOP 3:

### Jubiläum SHG Bad Honnef - *25 Jahre SHG Bad Honnef*

Für die SHG Bad Honnef stand das Jahr 2024 ganz im Zeichen des 25-jährigen Bestehens - seit der Gründung im Jahr 1999.

Anfang Mai fand für 2 Tage ein gemeinsamer Ausflug nach Bad Pyrmont statt. Die Teilnehmer-Innen besuchten den Palmengarten und nahmen an einem zum Mitmachen anregenden Vortrag teil, den Dr. Gehlen, von der Fürstenhofklinik sehr lebendig gestaltete.



Im Oktober feierte die SHG Bad Honnef um Regine Babel und Heidi Wunner ihr Jubiläum im Restaurant „Zur Traube“ in Unkel am Rhein. Von den Gründungsmitgliedern wurden neben Heidi Wunner auch Ursula Mauritz, Traudl Bogyor, Margit Kirchner, Gerda Rosenow und Brigitte Saumweber geehrt.

Hiltrud Kühnemann vom LfO - NRW überbrachte Glückwünsche an die Honnefer Gruppe.

Regine Babel war es auch, die die ganze Truppe von 50 Anwesenden animierte, das Tanzbein zu schwingen, was ihr gelang, denn Bewegung ist alles.



**Der Landesverband für Osteoporose NRW (LfO NRW) sagt ganz herzlichen Glückwunsch - bleibt gesund und munter - denn:**

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



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

**Infoblatt: Ausgabe 23 – TOP 4:**

**Z u m J a h r e s w e c h s e l .....**



**Mehr Freud und weniger Leid,  
mehr Güte und weniger Neid,  
mehr Gemeinsamkeit statt Einsamkeit,  
mehr Fröhlichkeit statt Verschlossenheit.**

**Mehr Wahrheit immerdar,  
mehr „WIR“ und weniger „ICH“,  
mehr Kraft, und nicht so weinerlich,  
mehr Blumen für das ganze Leben.**

**Es wächst der Mensch,  
so ist das eben.**



**Von Herzen frohe Weihnachten und ein  
gesundes neues Jahr 2025**

*der Osteoporose Landesverband NRW  
...und das gesamte Team*