

Osteoporose

Das Gesundheitsmagazin 4/2023

Bundesselbsthilfeverband für Osteoporose e. V.

Gesundheit | Aktiv
gegen das Demenzrisiko
Ratgeber | Das hilft
gegen den Winterblues
Reise | Winterliche Idylle
im Bayerischen Wald



**21. Patientenkongress
Weltosteoporosetag**
Schwabenlandhalle Fellbach-Stuttgart

Podium und Publikum:
Die Schwabenlandhalle war ausgesprochen gut besucht

DER WELTOSTEOPOROSETAG 2023

BfO-Patientenkongress in Fellbach bei Stuttgart

Bewegung, Bewegung, Bewegung – wir alle wissen, wie wichtig das ist. Doch es kann nicht oft genug so deutlich gemacht werden, wie auf dem 21. BfO-Kongress zum Weltosteoporosetag. Prävention, Versorgung und Rehabilitation waren die diesjährigen Themen.

Seit mehr als 20 Jahren beteiligt sich der Bundesselbsthilfeverband für Osteoporose e.V. (BfO) am Weltosteoporosetag mit einem Patientenkongress. In diesem Jahr begrüßte BfO-Präsidentin Gisela Klatt fast 600 Gäste in der Schwabenlandhalle Fellbach, vor den Toren Stuttgarts.

Ein gesellschaftliches Bewusstsein für die Knochengesundheit zu schaffen und damit der Osteoporose auch präventiv zu begegnen, ist eines der Ziele des BfO und liegt dem Tagungspräsidenten Prof. Dr. Clemens Becker ganz besonders am Herzen. Er forderte die Anwesenden bereits in seiner Eröffnungsrede auf, ihre Stimme zu erheben und die Volkskrankheit gemeinsam mit Patientenvertretern sowie medizinischen Experten endlich aus der Nische in die Mitte der Gesellschaft zu tragen. Denn die Versorgung der mehr als sechs Millionen Osteoporose-Patienten ist ungenügend. Nur jeder fünfte wird angemessen behandelt. „Man stelle sich vor, nur jeder fünfte Herzinfarkt- oder Krebspatient bekäme eine



Gewohnt souverän:
Moderatorin Sylvia Kunert (li.) und BfO-Präsidentin Gisela Klatt

angemessene Behandlung – der Aufschrei wäre unüberhörbar!“, erklärt Becker.

Der mehrfach ausgezeichnete Altersmediziner nennt als jüngstes Beispiel das geplante Bundesinstitut für Prävention und Aufklärung in der Medizin (BIPAM). Die Einrichtung soll sich gezielt um Volkskrankheiten wie Demenz, Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen kümmern. „Und Osteoporose ist wieder nicht dabei“, ärgert sich Becker.

In der Expertenrunde zum Stand der Osteoporose-Behandlung lenkte Dr. Hermann Schwarz den Blick zunächst auf Positives. Die Versorgung sei nicht blendend, so der Osteologe aus Freudenstadt, aber immerhin gäbe es Fortschritte: Die neuen Leitlinien seien die besten überhaupt und strukturierte Behandlungsprogramme (DMP) immerhin am Start. Die wissenschaftliche Aufbereitung hierzulande sei exzellent, doch an der Umsetzung hapert es gewaltig. Es gebe nicht ausreichend qualifizierte Mediziner, erklärt der erfahrene Orthopäde.

Gerade für junge Ärzte sei eine große OP interessanter, als über Medikamente für ältere Menschen zu sprechen. Die ambulante Medikamentengabe kostet die Krankenkassen viel Geld. Budgetierungen und Regress-Drohungen schrecken Behandelnde ab. Doch das dürfe kein Argument sein.

Gute Aussichten

Die neuen Leitlinien als Grundlage für die Behandlung seien jetzt lebensnaher, die Risiko-Beschreibung verbessert. Auch die Beteiligung an Selbsthilfegruppen wird dort als gesundheitsfördernd beschrieben. „Die Politik hört Ärzte und Patienten“, so Schwarz. „Bei allen Defiziten haben wir dennoch viel erreicht.“

Für noch effektivere Verbesserungen fordert Prof. Becker: „Wir alle müssen bei der Politik weiter Lobby-Arbeit leisten.“ BfO-Geschäftsführer Dr. Thorsten Freikamp erläutert seine Erfahrungen mit Politikern auf Bundes- und Landesebene: „Alle befürworten unsere Forderungen, doch die Mühlen mahlen extrem langsam.“ Und dass eine vermeintlich teure Versorgung von Osteoporose-Patienten letztendlich Nachfolgekosten spart, sei in der Politik noch nicht angekommen.

Den Blick auf das Ganze vermisst auch Dr. Anne Rietig. Die Chirurgin am MVZ des Marienhospitals Stuttgart beklagt ein fehlendes Bewusstsein für die Schwere der Krankheit, auch bei Ärzten und Patienten. „Es ist nicht nur ein Bruch!“, fährt die Osteologin fort und findet es unerträglich, dass der richtige Zeitpunkt für eine medikamentöse Behandlung oftmals verpasst wird. „Sobald Patienten aus dem Krankenhaus entlassen sind, fallen viele durchs Netz.“ Dabei müssten sie mit fixen

Terminen für eine feste Therapie entlassen werden. Eine vorgegebene Struktur der weiteren Behandlung sei extrem wichtig.

Medizinische Versorgungszentren (MVZ) müssten standortnahe Osteoporose-Sprechstunden bieten, wie es sie beispielsweise im Marienhospital gibt.

Vorsorge statt Nachsorge

Viel zu viele Menschen benötigen nach einer Fraktur dauerhafte Pflege oder müssen gar in ein Seniorenheim umziehen. Das sind Kosten, die die einer adäquaten Osteoporose-Versorgung weit übersteigen. „Die Krankenkassen zahlen 24 Monate Funktionstraining und denken, damit ist es getan“, wirft Freikamp ein. Doch wenn ein Betroffener einer Selbsthilfegruppe beitrifft, bleibe er meist zehn Jahre. „Wer am Funktionstraining teilnimmt, wird nach einem Krankenhaus-Aufenthalt viel schneller gesund“, ergänzt Gisela Klatt.

Buntes Treiben: Die Gesundheitsmesse im Foyer der Schwabenlandhalle nutzten viele Besucher für Info-Material



■ Titelthema

„Darum ist es extrem wichtig, dass Sie gut informiert sind“, wendet sich Prof. Becker direkt an das Publikum im Saal. Warum nicht auch das Netzwerk der Selbsthilfegruppen nutzen, um gute Osteoporose-Experten in der Region zu identifizieren. „Erstellen Sie eine Positiv-Liste von Ärzten, die leitliniengerecht behandeln.“ Dafür könne man natürlich auch die Expertensuche auf der Webseite des Dachverbandes Osteologie (DVO) nutzen, ergänzt Schwarz.

Gut informiert und vor allem engagiert sind die Mitglieder der BfO-Selbsthilfegruppen. Dies wurde wieder bei der Verleihung der „OsteopoROSEN“ deutlich. Die Gruppenleiterinnen Friedgard Caspritz (SHG Gelnhausen), Anita Müller (SHG Hennef), Gerti Reich (SHG Münsingen), Andrea Schwartz (SHG Essen) und Sabine Stracke (SHG Lüdenscheid) erhielten je eine Rose und 50 Euro für ihr außergewöhnliches Engagement. Für die Gruppen Bad Bergzabern, Berlin und Hennigsdorf nahmen ihre Leiterinnen Cornelia Schlichte, Heidemarie Heese und Sabine Krause je 500 Euro entgegen. Die Auszeichnungen beruhen

**Aller Ehren wert:
Die BfO-Maskottchen „Osteolinos“
freuen sich mit
preiswürdigen
Selbsthilfe-
gruppen-Leitern**



Expertenrunde: Dr. Hermann Schwarz, Dr. Anne Rietig, Prof. Clemens Becker, Sylvia Kunert, Dr. Thorsten Freikamp, Gisela Klatt (v. li.)

auf medien- und publikumswirksamen Veranstaltungen (Bad Bergzabern), einem Ratgeber für akute Erkrankungen (Berlin) und der effektiven Interessenvertretung von Osteoporose-Betroffenen bei der örtlichen Stadtbad-Planung (Hennigsdorf).

Wie häufig Osteoporose nicht leitliniengerecht behandelt wird, das hat auch die diesjährige BfO-Medienpreisträgerin Carolin Binder überrascht. Bei der Recherche für ihren ausgezeichneten Artikel „Den Knochen Kraft geben“, erschienen bei Focus-Gesundheit, beeindruckte sie, wie wirksam allein regelmäßiges Krafttraining ist. „Selbst bei hochbetagten Patienten gibt es gute Ergebnisse und die Sturzgefahr sinkt.“ Zwei BfO-Mitglieder, gleichzeitig Protagonistinnen ihres Artikels, haben die Journalistin inspiriert, selbst

stärker auf Krafttraining zu setzen. „Und: Ich habe einen Termin zu meiner ersten Knochendichtemessung vereinbart – sowie das Thema Knochengesundheit bei meinen Freundinnen platziert.“

Körperliches Training und die Vermeidung von Stürzen waren die zentralen Themen des BfO-Kongresses. Neben Prof. Becker referierten hierzu Prof. Dr. Wolfgang Kemmler und Prof. Dr. Kilian Rapp. Zudem erläuterte Prof. Dr. Markus Ketteler die Auswirkung von Nierenerkrankungen auf die Knochengesundheit und Prof. Dr. Ulrich Christoph Liener die Fortschritte bei der operativen Behandlung von Frakturen. Zusammenfassungen der einzelnen Vorträge lesen Sie ab Seite 10.

Die Sturzgefahr minimieren

Osteoporotische Frakturen haben meist zwei Hauptursachen: Neben der Knochengesundheit ist bei mehr als 70 Prozent ein Sturz mit verantwortlich.

„Könnte man die Osteoporose komplett heilen, würden immer noch die Hälfte der Knochenbrüche auftreten“, sagt Prof. Becker. Wie also lassen sich Stürze möglichst gut verhindern?

100 Wissenschaftler weltweit haben sich darüber intensiv Gedanken gemacht und eine Globale Leitlinie verfasst. Becker war hieran als einziger deutscher Arzt

beteiligt. In seinem Vortrag stellte er die wichtigsten Komponenten daraus vor.

Hierzu gehören das Training von Balance und Kraft, aber auch die regelmäßige Überprüfung der Medikation auf potentiell schädliche Arzneien. Seh- und auch Hörvermögen spielen ebenfalls eine wichtige Rolle. Eine neue Brille, eine Augen-OP oder auch ein neues Hörgerät – der Körper benötigt etwa sechs Wochen, sich daran zu gewöhnen. In dieser Zeit ist die Sturzgefahr besonders erhöht. Auch die Wohnumgebung sollte spätestens nach dem ersten Sturz fachkundig analysiert werden.

Etwa ein Drittel der Menschen hat Angst zu stürzen, obwohl sie noch nie hingefallen sind. Andere fallen, aber reden nicht darüber oder spielen den Sturz herunter. „Es wird Zeit, dieses Thema aus der Schmutzdecke zu holen“, sagt Becker. Kommt es zum Bruch ist die Anamnese der erste wichtige Baustein der Therapie: Wie ist es zum Sturz gekommen, wie sicher war der Gang? Hier müsse der Arzt dem Patienten genau zuhören. „Lassen Sie sich beim Gehen einfach mal filmen – von der Seite und von vorn“, empfiehlt er. Zu sehen, wie Patienten vor einer Fraktur gegangen sind, hätte ihm seine Arbeit oftmals erleichtert, so Becker. Auch präventiv könne man so einiges verhindern und dem Patienten viel individuellere

Handlungsempfehlungen geben. Würden all diese Maßnahmen vernünftig umgesetzt, lasse sich fast jeder dritte Sturz vermeiden.

Prof. Liener plädiert für eine Einheit von Chirurgie und Osteoporose-Therapie, damit Patienten möglichst lange ein unabhängiges Leben führen können. Die adäquate Behandlung nach einer Fraktur sei dafür enorm wichtig, denn ein Viertel aller Patienten erleidet innerhalb von zwei Jahren einen erneuten Bruch. Es sollte sofort mit einer medikamentösen Behandlung begonnen werden. So kann eine Therapie mit Bisphosphonaten das erneute Fraktur-Risiko fast um die Hälfte senken. „Fordern Sie diese Osteoporose-Therapie von ihrem Arzt ein, machen Sie Druck!“, so Liener.

Mobil statt fragil

Der Chirurg betont die enorme Wichtigkeit des Patientengesprächs: „Wir berücksichtigen Wunsch und Lebenssituation.“ Nach einer OP ist der Knochen meist sofort belastbar. Nach einer konservativen Therapie oft erst nach drei Monaten. Doch den Patienten früh zu mobilisieren, um Komplikationen zu vermeiden sei wichtig. Hier ist die Zusammenarbeit mit Altersmedizinerinnen wie Prof. Becker essentiell. „Chirurgen brauchen sie als Partner. Wir sind nur die Handwerker.“

Sein Handwerk versteht auch Prof. Dr. Wolfgang Kemmler. Der Leiter des Osteoporose-Forschungszentrums am Institut für

Medizinische Physik der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg berichtet über den übergreifenden Effekt körperlichen Trainings auf Knochenstärke und Sturzrisiko.

Der Trainingswissenschaftler machte deutlich, dass wirklich jeder seine Konstitution durch Bewegung verbessern kann, auch mit Wassergymnastik: „Es geht immer was. Da will ich keine Ausreden hören!“ Bewegung ist für den gesamten Körper wichtig, nicht nur für die Knochen. Über

Workshops

Vier kostenlose Workshops vermitteln Besuchern des BfO-Kongresses wertvolle Tipps

- **Mehr Teilhabe im Alter**

Leiter Christoph Endress: „Wer über 70 ist, kann ohne Geräte seine Kondition und Kraft verbessern.“ Der Gerontologe und Physiotherapeut empfiehlt als Broschüre www.shop.bzga.de/gleichgewicht-und-kraft-das-uebungsprogramm-fit-und-beweglich-im-a-60582359/

- **Alltagstraining LiFE**

Der Workshop unter der Leitung von Dr. Carl-Philipp Jansen behandelt das Programm „Lebensstil-integrierte funktionelle ÜbungEn“. Der Sportwissenschaftler und LiFE-Studienkoordinator empfiehlt www.life-alltagsuebungen.de/

- **Mobil trotz Sturzangst**

Leiterin Michaela Kohler zeigte die Folgen von Sturzangst und mögliche Strategien, damit umzugehen. Die Physiotherapeutin und Gesundheitsmanagerin stellt ihre Workshop-Präsentation BfO-Mitgliedern zur Verfügung <https://www.osteoporose-deutschland.de/service-fuer-mitglieder/aktuelles/>

- **Training im ländlichen Raum**

Dr. Patrick Roigk stellte „ABSCHaLoM“ (Altern in Bewegung für Menschen im ländlichen Raum) vor. Material gibt es noch nicht, aber da es sich um ein Folgeprojekt der Studie „Trittsicher durchs Leben“ handelt, finden Interessierte weiterführende Informationen unter www.trittsicher.org



Medienpreisträgerin: Die Journalistin Carolin Binder porträtierte zwei BfO-Mitglieder in ihrem ausgezeichneten Artikel

Digital und kostenlos

Nützliche Informationen und Tests im Netz

• Osteoporose-Experten

Ärztinnen und Ärzte, die sich in Klinik oder Praxis schwerpunktmäßig der Versorgung von osteologischen Erkrankungen widmen www.dv-osteologie.org/osteologe-dvo

• Medikation

Positiv-Negativ-Bewertung von Arzneimitteln zur Behandlung älterer Patienten www.medikamente-im-alter.de/medikamente-im-alter/forta-liste

• Sehvermögen

Der Zeiss Online-Seh-Check gibt Aufschluss darüber, ob es Zeit für einen Sehtest ist www.zeiss.de/vision-care/besser-sehen/zeiss-online-seh-check.html

• Kraft und Balance



Mit der Smartphone-App „Up & Go“ können Ältere ihre persönliche Kraft und ihr Gleichgewicht testen. Erhältlich im App-Store.

• Gesundes Alter

Qualitätsgesicherte Informationen und Materialien für ältere Menschen zu Gesundheitsthemen und Bewegungsförderung www.shop.bzga.de/alle-kategorien/gesundheit-aelterer-menschen/

den Sport bildet er einen gemäßigten hormonellen Schutz, das Immunsystem wird gestärkt. Dafür sollte man allerdings mindestens zweimal pro Woche trainieren, ansonsten bleibt die Wirkung aus. Und: Wer in der Gruppe trainiert, überwindet den „Schweinehund“ wesentlich leichter.

Wie sich die Mobilität auch im fortgeschrittenen Alter erhöhen lässt, thematisierte Prof. Dr. Kilian Rapp. Der Ärztliche Leiter der Abteilung Geriatrie am Robert-Bosch-Krankenhaus Stuttgart forscht zu Sturzprävention und sturzbedingten Frakturen. Er stellte fünf Senioren-Bewegungsprogramme vor, die die Konstitution fördern, aber auch das Zutrauen in die eigenen körperlichen Fähigkeiten verbessern. Das BfO-Gesundheitsmagazin wird in der Ausgabe 1/2024 die verschiedenen Programme ausführlich vorstellen.

In vier verschiedenen Workshops (Kasten Seite 7) konnten die Kongress-Besucher selbst aktiv werden, was auf großartiges Interesse stieß. Neben dem Umgang mit Sturzangst ging es um die Stärkung von Gleichgewicht

und Kraft. Die Teilnehmenden konnten aus den Kursen viele Impulse für Trainingsmöglichkeiten im eigenen Alltag mitnehmen.

Ein Effekt, den auch der Tagungspräsident des BfO-Patientenkongresses 2024 anstrebt: Prof. Dr. Andreas Kurth war eigens nach Fellbach gereist, um die Anwesenden auf den Weltosteoporosetag am 19. Oktober in Mainz einzustimmen. Der Chefarzt der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie am dortigen Marienhausklinikum skizzierte seine Programmplanung, die ebenfalls wieder Workshops enthält.

Denn ob Bruch oder (noch) nicht, bewegen Sie sich regelmäßig, sagte Prof. Becker. Die bekannte 10 000 Schritte-Relegung könne man dabei getrost vergessen. Es reichen 7500 Schritte pro Tag, bei über 70-jährigen tun es auch 6000 bis 6500. Und wer bislang nur auf 3000 Schritte täglich kommt, steigert die eben auf 4000. Auch das hat einen Effekt. So profitiert jeder von einer besseren Kondition, einer gestärkten Widerstandskraft und letztlich mehr Lebensqualität.

Meike Grewe

Meine Calciumquelle im neuen Design.

Steinsieker Heilwasser

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



Gleicher Inhalt!
Neue Mehrwegflaschen!



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