

Osteoporose

Das Gesundheitsmagazin 4/2025

Bundesselbsthilfeverband für Osteoporose e.V.

Osteoporose | Patienten profitieren
von strukturierter Behandlung (DMP)
Gesundheit | Wenn Atmen krank macht
Ratgeber | Sicher und beweglich
durch den Winter

**23. Patientenkongress
Weltosteoporosetag
Energieleitzentrale Bremen**

WELTOSTEOPOROSETAG 2025

Der BfO-Patientenkongress in Bremen



Podium und Publikum:
Im Anschluss an ihre
Vorträge beantworten
die Referenten weitere
Fragen aus dem Publikum

**Zum 23. Patientenkon-
gress anlässlich des
Weltosteoporosetages
lud der Bundesselbst-
hilfeverband für Osteo-
porose e.V. (BfO) in die
Energieleitzentrale der
Bremer Überseestadt ein.**

Bei kühlem Herbstwetter und strahlendem Sonnenschein folgten über 500 Besucher der Einladung in die historische Kranhalle. An Informationsständen klärten Experten über Osteoporose und moderne Therapiemöglichkeiten auf. Auf der Bühne zeigten sechs Mediziner praxisnah, wie die Krankheit den Körper beeinflusst – und was jeder selbst tun kann, um Risiken zu mindern und die Knochen zu stärken.

„Im Norden sagt man Moin – zu jeder Tageszeit“, erklärte Moderatorin Anja Muhle gleich zu Beginn. Das Publikum antwortete mit einem kräftigen und gut gelaunten „Moin“. Die Stimmung war gelöst – beste Voraussetzungen für einen Tag voller spannender Vorträge und neuer Erkenntnisse.

BfO-Präsidentin Gisela Klatt dankte allen Teilnehmenden für ihr Kommen, besonders den zahlreichen Betroffenen und Mitgliedern der Selbsthilfegruppen, die teilweise weite Anreisen auf sich genommen hatten. „Die Gruppen sind das Rückgrat unseres Verbandes“, betonte sie. Mit den „OsteopoRosen“ ehrte der BfO besonders aktive Gruppen und engagierte Gruppenleiterinnen. Wie wichtig dem Verband die Aufklärung über Osteoporose ist, zeigt auch der BfO-Medienpreis, der journalistisch herausragende Beiträge zum Thema würdigt. In ihrer Ansprache erinnerte Gisela Klatt zudem an die Moderatorin Sylvia Kunert, die die BfO-Kongresse über viele Jahre begleitet hatte und im Frühjahr leider verstorben ist.



Titelthema ■

Plakativ und pointiert: Die Referenten präsentierten ihre Themen bildgewaltig. Alle Vorträge sind auf der BfO-Webseite zu sehen und zu hören. Hier im Uhrzeigersinn: Prof. Dr. Jens Gert Kuipers, Tagungspräsident Dr. Thomas Brabant, Dr. Amit Choudhury, Prof. Dr. Uwe Maus, Dr. Stefan Neumann und Dr. Knut Müller-Stahl

Für die Durchführung eines solchen Patiententages braucht es engagierte Mediziner, die sich Zeit für Patienten nehmen und ihnen Mut machen. Einer von ihnen ist der Bremer Internist, Rheumatologe und Osteologe Dr. Thomas Brabant, der als Tagungspräsident fünf hochkarätige Kollegen für Vorträge gewinnen konnte. „Freuen Sie sich auf hervorragende Wissenschaftler, die Sie verständlich mit in ihre Fachgebiete nehmen“, sagte Brabant.

Einen kurzen Überblick zu den einzelnen Vorträgen gibt es ab Seite 9. Alle Beiträge in voller Länge sind auf der BfO-Webseite zu sehen und zu hören: www.osteoporose-deutschland.de

Medizinische Vorträge mit Praxisbezug

Den Auftakt machte Prof. Dr. Jens Gert Kuipers vom Rheumazentrum & Osteologischen Schwerpunktzentrum des Roten Kreuz Krankenhauses Bremen. Gleich zu Beginn räumte der Chefarzt mit drei Irrtümern auf: Rheuma bekommen nur Ältere, Rheuma bekommen nur Frauen und gegen Rheuma kann man nichts tun. „Das ist alles falsch!“ Kuipers konzentrierte sich auf entzündliche Gelenkerkrankungen, die häufig zu Knochenschäden führen: etwa Gelenkzerstörung, überschießende Knochenneubildung an der Wirbelsäule, Entkalkung oder



Durchblutungsstörungen. Es gelte wachsam zu sein und Knochenschmerzen zu behandeln. Auch der Austausch mit anderen Fachrichtungen sei von Bedeutung: „Wir sprechen alle miteinander, um das Beste für Sie, die Patienten, zu erreichen“, betonte Kuipers und erinnerte daran, dass gerade bei entzündlichem Rheuma lokal verstärkt Osteoporose auftreten kann. „Es ist extrem wichtig, bei Brüchen an Osteoporose zu denken.“

Über Beckenringfrakturen sprach anschließend Dr. Knut Müller-Stahl. Der Klinikdirektor und Unfallchirurg am Klinikum Bremen-Mitte erläuterte anschaulich deren Entstehung und die äußerst schwierige Behandlung. Diese Frakturen entstehen oft schon durch geringfügige Stürze oder sogar gänzlich ohne äußeres Trauma. Der Beckenknochen werde sozusagen hohl, so Müller-Stahl. Seine Devise: „Anamnese,





■ Titelthema



Anamnese, Anamnese.“ Denn auf eine Fraktur folgen meist weitere. Bei einer Operation müsse daher auch die Gegenseite des Beckenknochens prophylaktisch stabilisiert werden. Ziel sei es, den Beckenring zu festigen und die Mobilität wiederherzustellen. „Ich heile Sie nicht“, sagte Müller-Stahl, „meine Aufgabe ist es, die Funktion mechanisch wiederherzustellen.“ Die bildgebende Diagnostik, insbesondere mittels CT und MRT ist entscheidend für die Therapieplanung bei diesen Frakturen, da konventionelle Röntgenaufnahmen die Brüche häufig nicht ausreichend darstellen.

Dr. Stefan Neumann, Facharzt für Diagnostische Radiologie, erklärte daraufhin die Bedeutung moderner Bildgebung bei Wirbelsäulenschmerzen. Er erläuterte die Unterschiede von Röntgen, CT und MRT zur präzisen Ursachenklärung und gezielten Behandlung.

Die Radiologie ermögliche eine exakte Diagnose und minimalinvasive Schmerztherapie – etwa bei Bandscheibenvorfällen, Arthroseschmerzen kleiner Wirbelsäulengelenke oder osteoporotischen

Wirbelkörperfrakturen. Diese Verfahren seien präzise, effektiv und schonend zugleich.

Auch das Knochenmarködem wurde erstmals durch Bildgebung als kernspintomographische Diagnose beschrieben. Prof. Dr. Uwe Maus, Direktor der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie Düsseldorf, widmete sich in seinem Vortrag dieser Erkrankung. Dabei sammelt sich Flüssigkeit im Knochen an – verursacht durch Überlastung, Entzündungen, Gefäßerkrankungen oder Mikrofrakturen. Wenn der Schmerz über längere Zeit anhält, spricht man vom Knochenmarködemsyndrom (KMÖS). Typisch betroffen sind Hüfte, Knie, Sprunggelenke oder Schulter. Während Röntgen- und CT-Aufnahmen meist unauffällig bleiben, lässt sich das Ödem im MRT eindeutig erkennen.

Stürze vermeiden – Mobilität erhalten

Mit der Verhinderung von Frakturen beschäftigt sich unter anderem Dr. Amit Choudhury. Der Chefarzt des Zentrums für Geria-

Außen- und Innenansichten: Die alte Kranhalle in der Energieleitzentrale Bremen war Veranstaltungsort des Patiententages. Am BfO-Stand (li) und weiteren Tischen konnten sich die Teilnehmenden über Osteoporose und Therapiemöglichkeiten informieren



trie und Frührehabilitation am St. Joseph-Stift Bremen sprach über Gebrechlichkeit und damit einhergehender Sturzgefahr im Alter. Muskelabbau, geringe Aktivität, Gangstörungen und Mangelernährung seien zentrale Risikofaktoren. „Pro Lebensjahrzehnt steigt die Sturzhäufigkeit um zehn Prozent. Jeder Dritte über 65 Jahren stürzt einmal im Jahr“, so Choudhury. Die Folgen seien Frakturen, Angst vor erneuten Stürzen, dadurch zunehmende Immobilität und letztlich Isolation. Frühzeitige Ganganalyse, gezieltes Kraft- und Gleichgewichtstraining sowie ausgewogene, altersgerechte Ernährung seien der Schlüssel, um Mobilität und Lebensqualität so lang wie möglich zu erhalten.

Den Schlusspunkt setzte Tagungspräsident Dr. Thomas Brabant selbst. Durch die alternde Gesellschaft werde auch eine Zunahme an Knochenbrüchen beobachtet. Hüftfrakturen, gefolgt von Frakturen an Schulter und Handgelenk sowie Wirbelkörper- und Beckenringbrüche nahmen in den vergangenen zehn Jahren um zehn bis 39 Prozent zu, so Brabant.

In seinem Vortrag über Behandlungsstrategien der Osteoporose erläuterte er aktuelle Leitlinien, individuelle Therapieschwellen und die Bedeutung einer schnellen, angepassten Therapie – besonders nach einer Fraktur. Gerade hiernach ist das Risiko für weitere Brüche in den folgenden zwei Jahren stark erhöht.

Auch praktische Ernährungstipps gab Brabant mit auf den Weg: Kalzium und Eiweiß sollten über den Tag verteilt aufgenommen werden, da der Körper keine großen Mengen auf einmal verwerten kann. „Essen Sie proteinreich – morgens, mittags, abends – und trinken Sie Ihr kalziumreiches Getränk über den Tag verteilt“, riet Brabant. Und vor allem: „Bleiben Sie aktiv! Machen Sie, was Ihnen Freude bereitet. Nur das, was man gern macht, macht man regelmäßig.“

Bewegung als Medizin

Eine Aussage, die auch die diesjährige Medienpreisträgerin Susanne Kluge-Paustian nur bestätigen kann. Die Journalistin und Moderatorin erhält den BfO-Medien-



Strahlte Zuversicht aus: Die diesjährige BfO-Medienpreisträgerin, Journalistin und Moderatorin Susanne Kluge-Paustian

preis 2025 für ihren TV-Beitrag „Osteoporose – bessere Diagnostik und Behandlung durch Fracture Liaison Service (FLS)“ im NDR-Magazin „Visite“. Was sie bei der Recherche zu dem Thema erschüttert habe, so die Journalistin, dass selbst nach Frakturen oft nicht an Osteoporose gedacht werde und es so häufig zu Folgebrüchen komme. Prävention müsse deutlich ernster genommen



werden. Dafür spendete ihr das Publikum spontanen Applaus.

Als leidenschaftliche Tänzerin weiß Kluge-Paustian: Bewegung ist Medizin, die nebenbei auch die Knochen stärkt. Dafür müsse man keine Schrittfolge lernen, sondern Tanzen, also ob niemand zuschaut: „Das ist meine Botschaft an Sie: Bewegen Sie sich – allein, zusammen, mit wem auch immer. Tun Sie es für Ihre Knochengesundheit, Ihr Gehirn, Ihre Gesundheit und Lebensfreude.“

Engagement, das begeistert

Knochengesundheit und Lebensfreude – dafür stehen die vielen BfO-Selbsthilfegruppen (SHG) im ganzen Land. Ihr außergewöhnliches Engagement würdigt der Vorstand mit „OsteopoRosen“ in unterschiedlichen Kategorien.

Der mit 500 Euro dotierte Projektpreis ging in diesem Jahr an

den Landesverband Berlin-Brandenburg für das Buch „Lust auf Gesundheit“. Auf Initiative von Heidemarie Heese entstand das 168-Seiten-Werk über zwei Jahre hinweg in enger Zusammenarbeit mit allen Gruppen der Region sowie mit Medizinerinnen und Therapeuten. „Wir waren ganz erschrocken, wie dick das Buch geworden ist“, erzählte Mitautorin Kornelia Philipp, als sie den Preis auf der Bühne entgegennahm.

In der Kategorie „Gruppengründung“ freuten sich der Landesverband (LV) Bayern, vertreten durch Margarete Tews und der LV Hessen, vertreten durch Petra Simonetti, über jeweils 250 Euro.

Den Hauptpreis der Kategorie „Gruppenzuwachs“ im Wert von 500 Euro gewann die SHG Bad Königshofen, die ihre Mitgliederzahl deutlich steigern konnte. Hannelore Flügel nahm die Auszeichnung entgegen. Auch Lydia Appel-Moritz (SHG Alsfeld), Irmgard

Langhammer (SHG Gemünden) und Mathilde Balsmeier-Böltner (SHG Delbrück) konnten Zuwächse verzeichnen und erhielten jeweils 100 Euro für die Gruppenkasse. Die Gruppenleiterpreise gingen in diesem Jahr an Renate Hantel von der SHG Nidda und Grit Rüter aus Badbergen.

Zum Abschluss dankte BfO-Präsidentin Gisela Klatt noch einmal besonders herzlich Gisela Flake und Karl Jeworutzky für ihre langjährige Vorstandsarbeit im BfO mit kleinen Präsenten. Leider konnten die beiden ehemaligen Vorstandsmitglieder ihre Anerkennung nicht persönlich entgegennehmen, doch das Publikum dankte ihnen mit großem Applaus.

So endete ein informativer, abwechslungsreicher und herzlicher Weltosteoporosetag.

Der nächste findet am 17. Oktober 2026 in München statt – und dort heißt es dann: „Grüß Gott“ statt „Moin“. *Meike Grewe*



In ausgezeichneten Gesellschaft: Moderatorin Anja Muhle und BfO-Präsidentin Gisela Klatt freuen sich mit den Geehrten über ihre Urkunden. Irmgard Langhammer, Lydia Appel-Moritz, Hannelore Flügel, Petra Simonetti, Margarete Tews, Kornelia Philipp und Susanne Kluge-Paustian (von links)