

Osteoporose

Das Gesundheitsmagazin 2/2021

Bundesselbsthilfeverband für Osteoporose e.V.

Nr. 42 · Einzelheft 2,50 € · 11. Jahrgang · ISSN 2193-6722

Informationszeitschrift des BfO · Kirchfeldstr. 149 · 40215 Düsseldorf · Ausgabe

Fotos (5): Adobe Stock



Osteoporose |
Schneller gesund
nach einem Sturz
Ratgeber | Die
elektronische
Patientenakte
Reise | Die
Lüneburger Heide

**Osteoporose
besiegen und
mobil bleiben –
lebenslang!**

**Mit Umfrageaktion:
Für eine bessere
Gesundheits-
versorgung**

Editorial

Liebe Mitglieder, liebe Leserinnen und Leser,

in dieser Ausgabe finden Sie einen Fragebogen für Osteoporose-Betroffene, den ich Ihnen ans Herz legen möchte. Durch Ihre Teilnahme haben Sie die Möglichkeit, aktiv an der Weiterentwicklung und Verbesserung Ihrer Gesundheitsversorgung mitzuwirken. Nähere Erläuterungen hierzu finden Sie auf der Seite 18.



Denn dass Knochenschwund gut behandelbar ist, ja sogar vermeidbar sein kann, darauf geht Prof. Dr. Reiner Bartl in seiner Titelgeschichte ein. Er möchte Ihnen Mut machen, sich konsequent gegen die Osteoporose zu wehren und als kompetenter Patient mit den Medizinern zusammen zu arbeiten. Hierfür zeigt er Strategien auf und rät vor allem eines nicht zu vergessen: die Fröhlichkeit!

Das fällt schwer? Corona und kein Ende? Dazu fällt mir ein Zitat ein, das Oscar Wilde zugeschrieben wird: „Am Ende wird alles gut! Und wenn es nicht gut ist, ist es noch nicht das Ende.“ In diesem Sinne, lassen Sie uns frohgemut in den Sommer starten und endlich wieder an den schönen Dingen des Lebens freuen.

Herzlich, Ihre



Gisela Klatt



■ Titelthema

4 Osteoporose besiegen und mobil bleiben – lebenslang!

■ Osteoporose

10 Aktuelle Studie: Aufrecht gegen den Schmerz

11 Beckenring-Fraktur: Schneller gesund nach einem Sturz

■ Gesundheit

12 Bluthochdruck: Fasten wirkt als Diätkatalysator

13 Pflegegrad: Einstufung und Widerspruch

14 Zecken-Sommer: Krabbelnde Krankheitserreger

15 Rücken-fit: Eine Sache von Minuten

■ Ratgeber

16 Elektronische Patientenakte: Das sollten Sie wissen

17 Rarität: Blaue Blüten

18 Umfrage: Ausfüllhilfe und Erläuterungen

19 Gesunder Schlaf: Melatonin und Lavendelöl

■ Reise

20 Blühende Landschaften: Die Lüneburger Heide

■ Rezepte

24 Lauch-Pilz-Suppe mit Hackfleisch

25 Mango-Maracuja-Eis in der Muffinform

■ Unterhaltung

26 Gedächtnistraining

29 Gesundheitstipp von Sebastian Kneipp

■ Verbands- und Partnerforum/Selbsthilfe

30 Selbsthilfe und Funktionstraining im Lockdown

32 Ausschreibung Medienpreis Osteoporose 2021
BfO-Patientenkongress in Dresden

33 Ausschreibung „OsteopoRose“ 2021
Wissenschaftlicher Beirat des BfO

34 30 Jahre SHG in Duisburg
Jubiläen der Selbsthilfegruppen

35 Impressum

36 Ärzte-Hotline bis September 2021

Gute Aussichten: Bewegung, gesunder Lebensstil, Verbundenheit und Lebensfreude sind das richtige Rezept für lebenslange Mobilität

OSTEOPOROSE BESIEGEN UND MOBIL BLEIBEN – LEBENSLANG!

Gemeinsam schaffen wir das!

Unser Knochen sind ein extrem spezialisierter Teil des Bindegewebes und zeichnen sich durch ein hochkomplexes Zusammenspiel aus.

Andere Teile des Bindegewebes wie Haut, Zähne und Haare sind im Gegensatz zu unserem Skelett gut sichtbar und werden von den Mitmenschen als Zeichen von Schönheit, Jugendlichkeit, Dynamik, ja sogar als Zeichen erotischer Attraktion wahrgenommen und interpretiert. Ganze Branchen – von der Kosmetik- über die Pharmaindustrie bis zur „Schönheitschirurgie“ – versprechen vor allem den Frauen mit teuren Produkten und operativen Methoden immerwährende, perfekte Schönheit. Inzwischen werden

auch die Männer mit teuren Versprechungen umworben, in ihre Attraktivität zu investieren.

Die im Dunkeln sieht man nicht

Unser Skelett dagegen ist nahezu unsichtbar und seine Existenz kann allenfalls getastet werden. Das klaglose Funktionieren der Knochen scheint einfach eine Selbstverständlichkeit. Mit ihrer Pflege kann in der Schönheitsindustrie wenig verdient werden. Und doch sind von der Gesundheit unseres Skelettes Körpergröße, Gang, Bewegung und vor allem Körpergestalt abhängig. Denken wir nur an die Gebrechen und Behinderung durch einen „Witwenbuckel“,

Folge multipler Wirbelbrüche. Denken wir an die Hüftfrakturen mit ihrer immer noch hohen Morbidität und Mortalität. Was nützen Schönheitssignale von Haut, Haaren und Zähnen allein, wenn uns Knochenbrüche und

Architektonisches Meisterstück: Das menschliche Skelett umfasst etwa 220 individuelle Knochen. Jeder speziell geformt durch den Prozess des „modelling“ und ständig erneuert und angepasst durch das „remodelling“. Das Skelett beträgt etwa 15 Prozent des Körpergewichts und wiegt zirka 10 Kilo. Es besteht zu 50-70 % aus Mineralien, 20-40 % organischer Matrix, 5-10 % aus Wasser und 3 % aus Fettgewebe.



Knochenschmerz Mobilität und Lebensqualität rauben! Wir tun also gut daran, in die Gesundheit unseres Skelettes zu investieren. Ein gesunder, „trainierter“ und stabiler Knochen dankt es uns mit Mobilität – bis ins hohe Alter!

Osteoporose – ein stiller Dieb mit verheerenden Folgen

Osteoporose, auch Knochenschwund genannt, ist heute neben Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit), Bluthochdruck und Herzinfarkt ein weltweites Gesundheitsproblem, eine echte »Volkskrankheit«. Die Patienten haben einen dünnen Knochen und leiden an Brüchen (Frakturen). Frauen sind mit 80 Prozent besonders betroffen, aber auch Männer erkranken immer häufiger. Osteoporose hat keine Frühwarnsymptome, und bis vor kurzem wurde sie erst mit Auftreten des ersten Knochenbruchs diagnostiziert.

Osteoporose ist aber ein stiller Dieb, er kommt »auf leisen Sohlen« daher und bleibt über viele Jahre unbekannt, bis Frakturen aus geringsten Anlässen ihn schließlich verraten. Diese führen in einen Kreislauf chronischer Schmerzen, Verunstaltungen, Wut, Depression, Immobilität bis hin zur sozialen Vereinsamung – welcher junge Mensch denkt schon daran, vielleicht später an Osteoporose zu erkranken? Junge Menschen sind oft der Meinung, Osteoporose betrifft nur alte Frauen. „Warum soll ich Osteoporose bekommen? Ich habe doch niemals Probleme mit meinem Knochen gehabt.“ – Und das ist genau das Problem! Osteoporose hat ihren Ursprung häufig schon in der Kindheit. Die Knochen-

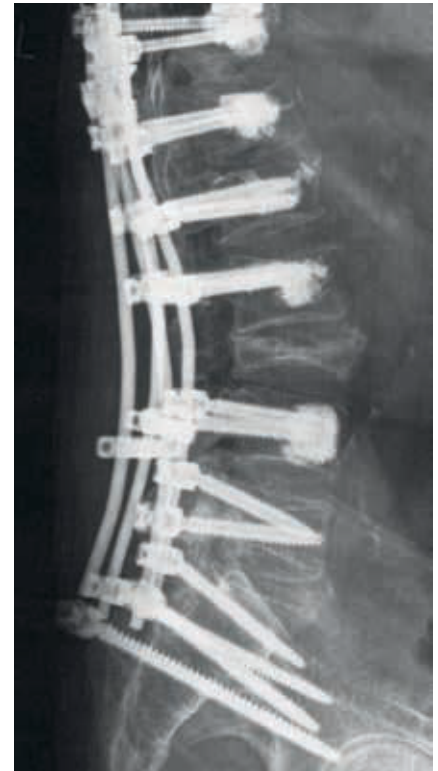
masse in jungen Jahren ist ein wertvolles Kapital, das es über alle Lebensabschnitte hin klug zu verwalten gilt.

Eine teure Volkskrankheit

Man schätzt, dass ungefähr 40 Prozent aller Frauen einmal in ihrem Leben einen durch Knochenschwund bedingten Knochenbruch erleiden. Weltweit verursacht Osteoporose etwa zwei Millionen Oberschenkelbrüche jährlich. Berechnen wir 10 000 bis 25 000 Euro pro Operation und Rehabilitation in Deutschland, so werden uns die immensen Kosten dieser Erkrankung für die Gesellschaft bewusst: etwa fünf Milliarden Euro jährlich. Viele Betroffene sind später pflegebedürftig. Osteoporosebedingte Knochenbrüche sind aber auch lebensbedrohlich: Fast ein Viertel aller älteren Patienten mit Oberschenkelbruch stirbt innerhalb eines Jahres nach dem Bruch.

Heute einfach und gut behandelbar, sogar heilbar

In den letzten Jahren haben moderne diagnostische Methoden und neue Medikamente diese



Schwerste Osteoporose: Manifestiert bei einem 65-jährigen nach langjähriger hochdosierter Glukokortikoidtherapie wegen Sarkoidose. Die eingebrochene Wirbelsäule wurde gänzlich mit Metallstangen und Schrauben operativ versorgt. Leider wurde bei dem Patienten lange Jahre weder die Knochendichte kontrolliert noch eine medikamentöse Therapie veranlasst



DXA-Gerät zur leitliniengerechten Messung der Knochendichte – einfach, schnell, strahlenarm, preiswert!



Fotos (2): Adobe Stock



Langer Prozess: Die Bewältigung einer schweren Erkrankung braucht Zeit. Es ist wichtig, damit leben zu lernen. Mut zur Fröhlichkeit hilft und ist eine Gabe, die so wichtig ist wie die Behandlung

Erkrankung aus ihrem stiefmütterlichen Dasein herausgerissen und neue Hoffnungen geweckt:

- Besseres Verständnis des Knochenumbaus
- Zuverlässige Methoden zur Messung der Knochendichte
- Erkennen der Risikofaktoren für den Knochenschwund
- Frühzeitige Maßnahmen zur Verhütung der Osteoporose
- Einführung neuer, effektiver Medikamente
- Allgemein gültige ärztliche Leitlinien zu Diagnose und Therapie

Die Diagnose „Osteoporose“ wird mittels einer einfachen, preisgünstigen, standardisierten und

extrem strahlungsarmen Meßmethode (DXA-Methode) an Lendenwirbelsäule und Hüfte gestellt. Anamnese und körperliche Untersuchung ergänzen die Diagnose. Röntgenbild, CT oder MRT der Wirbelsäule sowie eine Blutuntersuchung können in besonderen Fällen ebenfalls hilfreich sein. Daraus ergibt sich die Indikation zur medikamentösen Therapie, die sofort mittels einer Jahresinfusion oder einer halbjährlichen Spritze unter die Haut begonnen werden kann. Osteoporose ist heute „so überflüssig wie ein Kropf“.

Zuerst der Patient, dann die Krankheit

Kann man mit fortgeschrittener Osteoporose – vielleicht schon mit mehreren bewegungseinschränkenden Frakturen und der Angst vor weiteren Brüchen – noch Freude am Leben haben? Man kann! Dies demonstrieren viele Patienten tagtäglich und beteiligen sich trotz Bewegungseinschränkung aktiv am Leben. Was sind die Voraussetzungen dafür? Völlige Schmerzbefreiung kann es nicht sein, denn diese ist nach Frakturen mit den besten Medikamenten nicht zu erwarten. Es gibt aber in der Tat ein »Geheimrezept«, sich die Lebensfreude zu bewahren und den Kampf gegen Osteoporose zu gewinnen. Patienten, die das Leid einer chronischen Krankheit überwinden, haben vier Eigenschaften:

- Sie sind bestens über die Krankheit informiert, haben gelernt mit ihr umzugehen, sind für den Arzt zum kompetenten Partner geworden.
- Sie kämpfen konsequent gegen die Symptome der Krankheit an und planen aktiv ihren Alltag, ihr tägliches Handeln und verwirklichen ihre Wünsche.



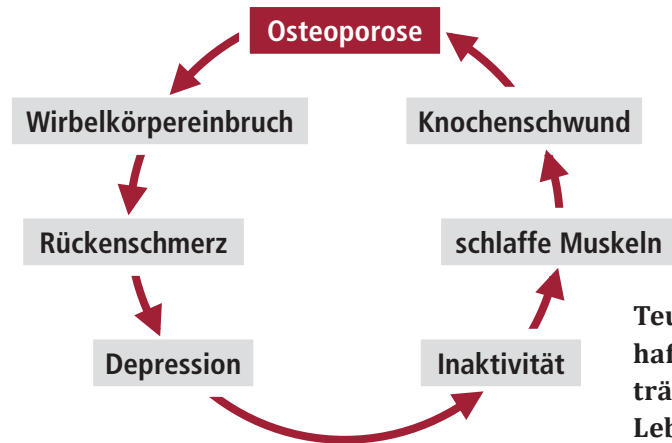
Gemeinsam sind wir stark: Gymnastik auf dem 7. BfO-Patientenkongress in der Aula der Ludwig-Maximilians-Uni München

- Sie setzen sich in Selbsthilfegruppen dafür ein, daß sich die Versorgungssituation der Osteoporosepatienten nachhaltig verbessert. „Gemeinsam sind wir stark“ ist das Motto des Bundesselbsthilfeverbandes für Osteoporose e.V. (BfO).
- Sie gehen optimistisch, mit festem Willen und Mut ihre Zukunft an. Positives Denken ist eine positive Zukunft! Lebensfreude und Fröhlichkeit ist eine Gabe, die für die Ausheilung jeder chronischen Krankheit genauso wichtig ist wie die richtige Behandlungsstrategie. Die Strategie von Patient und Arzt muss sein: »Wir schaffen das!«

Die Bewältigung einer schweren oder chronischen Krankheit ist ein langfristiger Prozess. Nach der akuten Phase mit ihren typischen seelischen und emotionalen Begleitphänomenen wie Verleugnung, Angst, Wut, Auflehnung, Verwöhnungsansprüchen und Trauer folgt in der Regel eine langwierige rehabilitative Phase, die auch als »mit der Krankheit leben lernen« umschrieben werden kann.

Allmählich wächst Hoffnung, neue Erfahrungen werden gemacht. Man erkennt in Selbsthilfegruppen, dass auch andere die gleichen Probleme lösen müssen, und schließlich kommt es zu einem realistischen, rationalen Umgang mit der Krankheit.

Arzt, Angehörige und Selbsthilfegruppen haben die Aufgabe, den Patienten auf diesem langen, oft dornenreichen Weg zu begleiten, Lösungen aufzuzeigen, Rückschläge zu verkraften und Mut zu machen. Eine Krankheit ohne Hoffnung auf Heilung oder



Teufelskreis: Schmerz-hafte Frakturen beein-trächtigen unseren Lebensstil und verstärken den Knochenschwund

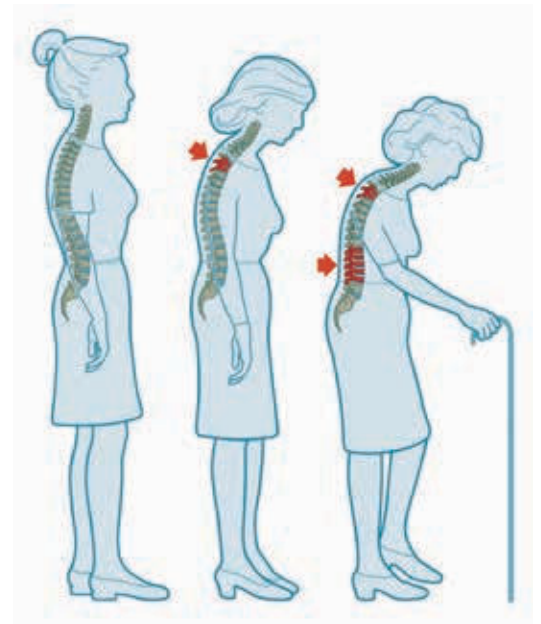
zumindest Besserung wäre unmenschlich. Hoffnung ist der erste Schritt zur Genesung! Ein guter Arzt kennt all die physischen und psychischen Probleme während des Krankheitsprozesses und wird den Patienten individuell mit Trost, Rat und Tat stärken.

Der Patient als Partner: Wenn Ihnen die Diagnose „Osteoporose“ vom Arzt mitgeteilt wird, bleiben Sie optimistisch und denken Sie daran: Sie sind nicht allein und wir schaffen es gemeinsam. Wir werden diese heimtückische Krankheit besiegen!

Mit Schwung gegen Osteoporose!

Osteoporose zu verhindern und zu besiegen hängt wesentlich von zwei Umständen ab:

- Die Gesellschaft muss darüber aufgeklärt werden, wie wichtig der Aufbau einer »maximalen Knochenmasse« noch weit vor der Menopause (Ende der Regelblutung in den Wechseljahren) ist – im Idealfall im Jugendalter. Körperliche Aktivität, gesunder Lebensstil, kalziumreiche Kost und Vitamin D-Substitution sind die Basis für gesunde Knochen.



Drei Generationen: Hier ist zu sehen, wie die Osteoporose mit zunehmendem Alter vermehrt Knochenbrüche und damit verbunden Haltungsschäden (Kyphose) sowie eine Reduzierung der Körpergröße verursacht.

- Das Gesundheitssystem akzeptiert die Notwendigkeit, Personen mit Osteoporoserisiko frühzeitig zu erkennen und sie für ein Vorsorgeprogramm zu gewinnen. Einfache, aber wirksame Vorsichtsmaßnahmen zur Vermeidung von Stürzen im Alltag finden Sie in der Checkliste zur Vermeidung von Stürzen. Diese Präventionsprogramme sind

Checkliste zur Vermeidung von Stürzen



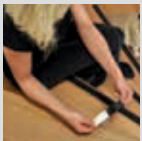
Sorgen Sie für helle Beleuchtung im Haus.



Setzen Sie immer Ihre Brille auf und lassen Sie Ihre Sehstärke jährlich prüfen.



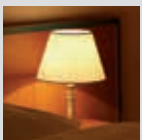
Legen Sie keine Kabel auf den Gehwegen ab.



Achten Sie auf rutschfeste Treppenstufen und Teppiche.



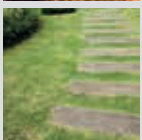
Im Bad achten Sie auf Antirutschmatten und Haltegriffe.



Machen Sie das Licht an, wenn Sie nachts aufstehen müssen.



Ein Lebensmittelvorrat im Winter reduziert gefährliche Gänge auf Eis und Schnee.



Sorgen Sie für aufgeräumte Gartenwege.



Gutes Schuhwerk sorgt für sicheren Tritt.

eine wesentlich preiswertere Strategie, als für die enormen Folgekosten der Osteoporose aufzukommen. Angesichts der Zunahme älterer Menschen in unserer Gesellschaft ist dies eine der dringlichsten Aufgaben im Bereich Gesundheit.

Und noch ein Umstand macht uns Mut, an dieses ehrgeizige Ziel zu glauben. Mit der Einführung

neuartiger Medikamente können wir bei allen Patienten und Risikogruppen den krankhaften Knochenabbau stoppen, die Knochenmasse damit erhöhen und das Knochenbruchrisiko senken. Die Osteoporose ist heute heilbar, vorausgesetzt, dass es noch nicht zu einer schweren, irreparablen Zerstörung des Skelettes mit zahlreichen Knochenbrüchen gekommen ist.

Untrainierte Muskulatur, schlaffes Bindegewebe und Wirbelsäulenbrüche führen über Jahrzehnte zu Komplikationen bis hin zum Rundrücken. Diese Skelettveränderung ist nicht nur ein ästhetisches, sondern auch ein massives gesundheitliches Problem, da vor allem die Atmung und Lungenbelüftung stark beeinträchtigt wird.

Osteoporose mit all den Beeinträchtigungen muss aber nicht sein! Doch um den Knochenschwund tatsächlich zu heilen – oder besser zu vermeiden – ist es notwendig, sofort, konsequent und mit Elan damit anzufangen, unsere Muskeln und unser Skelett zu benutzen und zu trainieren. Nehmen wir uns den Aufwand für die Schönheitspflege unserer Haut, Zähne und Haare zum Vorbild. Wirkliche Schönheit unseres Körpers beinhaltet auch trainierte Muskeln und Knochen.

Mit unserer konzertierten und bewährten Strategie geben wir der Osteoporose keine Chance: Bewegung, Ernährung, Lebensstil, Medikamente, Vernetzung – und Fröhlichkeit!



Prof. Dr. med. Reiner Bartl aus München ist ebenfalls Autor des Buches „Facharzt-Sprechstunde: Osteoporose – Verstehen, Vorbeugen, Diagnostizieren und Behandeln“ aus dem Zuckschwerdt-Verlag. www.osteoporose-bartl.de

Hilfe bei Osteoporose

Volkskrankheit Osteoporose – in Deutschland sind über sechs Millionen Menschen betroffen⁽¹⁾. Im Verlauf der Erkrankung verlieren die Knochen an Festigkeit und werden porös. Durch die abnehmende Knochendichte steigt das Risiko für Wirbelbrüche. Zudem beeinträchtigen Rückenschmerzen, muskuläre Verspannungen, eine gebeugte Haltung sowie eine eingeschränkte Atmung die Lebensqualität. Eine wirksame Therapie beruht auf mehreren Säulen und hilft Patienten, ihren Alltag mit Osteoporose wieder aktiver zu gestalten.

ermöglichen, sollte die Versorgung mit einer wirbelsäulenaufrichtenden Orthese erwogen werden“, wird in der DVO-Leitlinie ausgeführt. Die Leitlinienkommission hebt dabei ausdrücklich das identische Design und damit die identische Wirkungsweise von Spinomed und Spinomed active hervor.

Mehr Lebensqualität mit den Spinomed Rückenorthesen

Die Spinomed Rückenorthesen leisten einen wichtigen Beitrag zur leitliniengerechten Osteoporose-Therapie. Sie stärken die Rumpf-

Wieder mehr Lebensqualität: Spinomed active und Spinomed von medi bei Osteoporose – richten auf, lindern Schmerzen.
Bild: www.medi.de



Die Leitlinie des Dachverbands der deutschsprachigen Wissenschaftlichen Osteologischen Gesellschaften e.V. (DVO) empfiehlt⁽²⁾

- Medikamente, um die Knochenmasse zu erhöhen
- eine kalziumreiche Ernährung
- Vitamin D
- regelmäßige Bewegung sowie
- den Einsatz von wirbelsäulenaufrichtenden Orthesen.

Dies wird mit Verweis auf beide Studien zur Spinomed und Spinomed active untermauert^(3,4). „Um eine schmerzarme Mobilisation zu

muskulatur, richten auf, erleichtern das Atmen, lindern Schmerzen und steigern die Mobilität.

Muskeln stärken – Körperhaltung verbessern: Wirkprinzip Biofeedback

Die Spinomed Rückenorthesen funktionieren nach dem Biofeedback-Prinzip: Die zugelasteten Materialien und Gurte üben gemeinsam mit der Rückenschiene spürbare Zugkräfte auf den Becken- und Schulterbereich aus. Jedes Mal, wenn die Anwender / die Anwenderinnen in eine Fehlhaltung verfallen, werden sie von ihrer Orthese durch sanften Druck an eine auf-

Die Spinomed Rückenorthesen mit dem Biofeedback-Prinzip erinnern an die korrekte Körperhaltung.
Bild: www.medi.de



rechte Körperhaltung erinnert und spannen die Muskulatur im Rumpfbereich unbewusst an. Dadurch richtet sich der Oberkörper mit eigener Kraft wieder auf.

Der Arzt kann die Rucksackvariante Spinomed Rückenorthese bei medizinischer Notwendigkeit verordnen. Im medizinischen Fachhandel wird sie individuell angepasst. Erwünschter motivierender Effekt: Muskelkater – ein Signal, dass die Muskulatur aktiviert und gekräftigt wird.

Ein Ratgeber zur aktiven Osteoporose-Therapie mit Rückenorthesen ist im medi Verbraucherservice, Tel. 0921 912-750, E-Mail verbraucherservice@medi.de oder zum Download im Web unter www.medi.de/infomaterial erhältlich.

Surftipps:

www.medi.de/haendlersuche
www.medi.biz/osteo



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

Quellen: (1) Hadji P et al. Deutsches Ärzteblatt 2013;110(4):52-57 | (2) DVO. Prophylaxe, Diagnostik und Therapie der Osteoporose bei postmenopausalen Frauen und bei Männern. 2017; S. 196-200. dv-osteologie.org/osteoporose-leitlinien (letzter Zugriff 22.04.2021) | (3) Pfeifer M, Begerow B, Minne HW. Die Wirkungen einer neu entwickelten Rückenorthese auf Körperhaltung, Rumpfmuskulatur und Lebensqualität bei Frauen mit postmenopausaler Osteoporose. Eine randomisierte Studie. Am J Phys Med Rehabil 2004;83(3):177-186 | (4) Pfeifer M, Kohlwey L, Begerow B, Minne HW. Die Wirkungen von zwei neu entwickelten Rückenorthesen auf Rumpfmuskulatur, Körperhaltung und Lebensqualität bei Frauen mit postmenopausaler Osteoporose. Eine randomisierte Studie. Am J Phys Med Rehabil 2011;90(5):805-815.

Zweckbestimmung: Orthesen zur aktiven Entlastung und Korrektur der Lendenwirbelsäule/Brustwirbelsäule in Sagittalebene

AUFRECHT GEGEN DEN SCHMERZ

Können spezielle Orthesen bei Rückenproblemen helfen?

Eine aktuelle Studie untersucht den Effekt einer aufrichtenden Orthese bei Patientinnen mit älteren Wirbelbrüchen und chronischen Rückenschmerzen.

Osteoporotische Wirbelfrakturen verursachen nicht nur Schmerzen, sie können zu starken Funktionseinschränkungen bis hin zu psychischen sowie sozialen Beeinträchtigungen führen.

Durch die Frakturen kommt es zu Haltungsveränderungen im Bereich der Brust- und Lendenwirbelsäule, was zu einer erhöhten Spannung von Muskeln und Bänder sowie zu einer veränderten Stellung der Wirbelgelenke führt. Dadurch bleiben bei vielen Betroffenen die Schmerzen auch lange nach einem Wirbelbruch bestehen, werden also chronisch. Aufrichtende Orthesen könnten hier einen positiven Effekt auf die Körperhaltung, Schmerzen und den Funktionsszustand der Patientinnen bewirken.

Eine aktuelle Studie am Institut für medizinische Physik an der Universität Erlangen-Nürnberg untersucht nun den Effekt der aufrichtenden Orthese „Spinomed active“. Bei dieser Orthese handelt es sich nicht um ein starres Korsett, sondern um einen Body, in den eine Rückenschiene eingeführt wird. Diese Konstruktion soll zu einer vermehrten Aktivierung der Muskulatur sowie zu

einer Aufrichtung des Oberkörpers führen, wodurch die Brust- und Lendenwirbelsäule entlastet und Schmerzen reduziert werden sollen.

Im Gegensatz zu einem passiv stabilisierenden Korsett, durch das nicht nur die Wirbelsäule sondern auch die Muskeln entlastet und dadurch abgebaut werden, soll die „Spinomed active“ wie ein Trainingsgerät die Muskeln aktivieren und dadurch stärken. Eine Studie mit Frauen über 60 Jahren und frischen Wirbelkörperfrakturen zeigte bereits gute Effekte dieses Orthesentyps auf Schmerzen, Kraft und weitere Funktionen. Die Studie an der Uni in Erlangen untersucht nun, ob die Orthese auch eine Wirkung bei Osteoporose-Patientinnen über 65 Jahren zeigt, die an chronischen Rückenschmerzen leiden und

deren Wirbelbrüche mindestens drei Monate zurückliegen. Der Hauptfokus liegt dabei auf der Schmerzintensität. Die Kraft der Rumpfmuskulatur (Strecker und Beuger), die Haltung der Brustwirbelsäule (Kyphosewinkel), funktionelle Fähigkeiten wie etwa Gleichgewicht und Aufstehen, sowie die Lungenfunktion sind ebenfalls Gegenstand der Forschung.

Mehr Lebensqualität

„Im Idealfall schaffen wir es, den Probandinnen so in nur drei Monaten eine deutlich höhere Lebensqualität im Alltag zurückzugeben“, erklärt Dr. Simon von Stengel, Leiter der Studie. Es sei anzunehmen, dass die Orthese bei haltungsbedingten Rückenschmerzen und insbesondere bei vorliegendem Rundrücken Effekte zeigt, während andere Rückenerkrankungen wie Bandscheibenvorfälle oder Wirbelgleiten keine Indikationen für dieses Hilfsmittel sind. Die Orthese ist verschreibungsfähig, die Kosten werden von vielen gesetzlichen Krankenkassen erstattet.

Frauen aus der Region Erlangen-Nürnberg, die an Osteoporose mit Wirbelfrakturen leiden und Interesse an der Studien-Teilnahme haben, können sich per E-Mail informieren und anmelden bei:
sebastian.willert@imp.uni-erlangen.de

Quelle: Dr. Simon von Stengel, Institut für medizinische Physik an der Universität Erlangen-Nürnberg



© medi

Body mit Stütze: Die Rückenschiene der Orthese soll schmerzlindernd wirken

SCHNELLER GESUND NACH EINEM STURZ

Bessere Versorgung bei Beckenring-Fraktur

Gemeinsam mit dem Klinikum Bergmannstrost in Halle will das dortige Fraunhofer-Institut sowohl die operative Versorgung als auch die Rehabilitation nach Frakturen des Beckenrings verbessern und klinische Standards setzen.

Sehbehinderung, geringere Mobilität oder gelegentlicher Schwindel können zu Stürzen führen, bei denen häufig auch das Becken betroffen ist. Bei hochgradiger Osteoporose treten Beckenbrüche sogar ohne einen Sturz auf. Die Ursache sind Höhlen innerhalb des Beckens (»alar voids«), die eine deutlich geringere Knochendichte aufweisen und so den gesamten Bereich bei Belastung instabil machen.

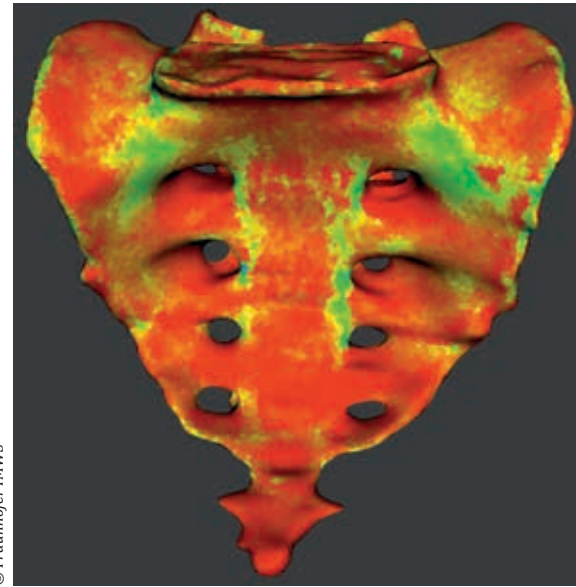
»Bisher gibt es keinen Konsens darüber, wie altersbedingte Beckenfrakturen bestmöglich chirurgisch behandelt werden«, erläutert Dr. Thomas Mendel, Unfallchirurg und Leiter des Projektes im Bergmannstrost. Dabei altert die Gesellschaft rasant und die Zahl betroffener Patienten steigt seit Jahren. Doch es fehlt Wissen über die Effekte einzel-

ner Operationsmethoden oder Implantate, ebenso wie genaue Kenntnisse über das mechanische Verhalten eines von Osteoporose betroffenen Beckenrings im Zusammenspiel mit den Bänder-, Muskel- und Knocheneigenschaften. Genau dieses Zusammenspiel wollen die Projektpartner in einem virtuellen Modell abbilden.

Dort, wo ein Knochen durch Osteoporose abgebaut wurde, befindet sich immer noch eine Gewebematrix, deren Eigenschaften für das Versagensverhalten des Beckenrings von Bedeutung sind, ebenso wie der umgebende Bandapparat, Gelenke und Muskulatur. Deshalb kommt im Projekt die Finite-Elemente-Methode (FEM) zum Einsatz, die eine vollständige, dreidimensionale Beschreibung von Knocheneigenschaften und Spannungsfeldern in Knochenstrukturen ermöglicht.

Ein Modell für alle Fälle

In dieses Multiphasenmodell fließen radiologische Daten ein, so dass die Geometrie des Knochens ebenso erfasst wird wie seine innere Struktur und die Gestalt des umgebenden Weichgewebes. Am Ende soll das Modell in der Lage sein, die Materialeigenschaften in ihrer Elastizität und Dichte zu benennen. So lässt sich beispielsweise die Belastung beim Gehen



© Fraunhofer IMWS

Knochensteifigkeit: Das Kreuzbein ist Teil des Beckengürtels. Die hier gezeigte Steifigkeitsverteilung bei einem Osteoporose-Patienten ist gemittelt. Die grünen Bereiche verfügen über eine hohe Knochensteifigkeit, rote über eine geringe.

für den Beckenring realistisch simulieren und die Entstehung und Ausbreitung von Brüchen nachvollziehen.

Das Modell soll als App zur Verfügung stehen, die geeignete Operationsmethoden für eine optimale Frakturversorgung, passende Implantate und angepasste Rehabilitationsstrategien möglich macht. »Wenn wir erfolgreich sind, können wir eine innovative und integrative Behandlung auf höchstem Niveau anbieten, und zwar von der Unfallstelle bis zur Rehabilitation«, fasst Fraunhofer-Projektleiter Dr. Stefan Schwan die Ziele zusammen. Dies trage auch dazu bei, die Selbstständigkeit Älterer länger zu erhalten.

Quelle: Fraunhofer-Institut für Mikrostruktur von Werkstoffen und Systemen IMWS in Halle



FASTEN WIRKT ALS DIÄTKATALYSATOR

Ernährung bei Bluthochdruck

Wer den Ernährungsstil ändern muss, um den Blutdruck zu normalisieren, sollte mit einer Fastenkur starten. Damit können Patienten ihren Gesundheitszustand langfristig verbessern.

Flüssignahrung: Fünf Tage Fasten wirkt ebenfalls positiv auf die schützenden Mikroorganismen im Darm

Obst und Gemüse: Die Umstellung auf gesunde Ernährung verändert das Immunsystem. Entzündungsfördernde Zellen verringern sich

Jeder vierte Deutsche leidet am metabolischen Syndrom. Dabei treten mehrere „Wohlstandserkrankungen“ gleichzeitig auf: Fettleibigkeit, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörung und Diabetes mellitus. Jede davon gilt als Risikofaktor für schwerwiegende Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems, beispielsweise Herzinfarkte oder Schlaganfälle. Die Behandlung zielt darauf ab, Gewicht zu reduzieren und den Fett- und Kohlehydratstoffwechsel sowie den Blutdruck zu normalisieren. Neben Sport verordnen Ärzte eine kalorienarme und gesunde Ernährung. Häufig ist auch eine medikamentöse Behandlung notwendig. Forscher haben nun untersucht, was eine Ernährungsumstellung bewirkt.

Broccoli statt Rinderbraten

Dafür teilten die Wissenschaftler Patienten mit metabolischem Syndrom und erhöhtem systolischen Blutdruck nach dem Zufallsprinzip in zwei Gruppen ein. Beide Gruppen ernährten sich drei Monate

lang nach der DASH-Diät – einem Ernährungsansatz gegen Bluthochdruck. Bei dieser „Mittelmeerdiet“ kommen viel Obst und Gemüse, Vollkornprodukte, Nüsse und Hülsenfrüchte, Fisch und mageres weißes Fleisch auf den Tisch. Eine der beiden Gruppen nahm fünf Tage lang keinerlei feste Nahrung zu sich, bevor sie mit der DASH-Diät begann.

Mittelmeerdiet ist gut – zusätzlich Fasten ist besser

Die Forscher beobachteten, wie sich die Immunzellen der Freiwilligen veränderten: „Das angeborene Immunsystem bleibt während des Fastens stabil, während sich das adaptive Immunsystem herunterfährt“, schildert Dr. Andreas Maifeld, Erstautor der Studie. Dabei nimmt insbesondere die Anzahl von entzündungsfördernden T-Zellen ab, während sich regulatorische T-Zellen vermehren.

Zudem untersuchten die Mediziner die Auswirkungen des Fastens auf das Mikrobiom des Darms. Während des Nahrungsverzichts verändert sich die Zusammensetzung des Ökosystems der Darmbakterien stark. Dabei vermehren sich vor allem die



gesundheitsfördernden Bakterien, was die Blutdrucksenkung fördert. Einige dieser Veränderungen blieben auch nach erneuter Nahrungsaufnahme. Besonders bemerkenswert: Bei den Teilnehmern, die mit einer fünftägigen Fastenperiode begonnen hatten, blieben der Body Mass Index, der Blutdruck und der Bedarf an blutdrucksenkenden Medikamenten dauerhaft niedriger. Normalerweise schießt der Blutdruck sofort wieder in die Höhe, wenn die blutdrucksenkende Tablette auch nur einmal vergessen wird.

Lassen die Erfolge einer ballaststoffreichen, fettarmen Ernährung auf sich warten, könnte dies daran liegen, dass sich im Mikrobiom zu wenige der Darmbakteri-

en tummeln, die Ballaststoffe zu schützenden Fettsäuren verstoffwechseln. Die Betroffenen haben oft das Gefühl, dass sich der ganze Aufwand nicht lohnt und fallen in alte Muster zurück.

Deshalb empfiehlt es sich, eine Diät mit einer Fastenkur zu kombinieren. Das Fasten wirkt wie ein Katalysator für die schützenden Mikroorganismen im Darm. Die Gesundheit verbessert sich sichtbar sehr schnell, die Patienten können ihre Medikation reduzieren oder oftmals ganz auf Tabletten verzichten. Das könnte sie dazu motivieren, einen gesünderen Lebensstil dauerhaft beizubehalten.

Quelle: Max-Delbrück-Centrum für Molekulare Medizin in der Helmholtz-Gemeinschaft (MDC), Berlin



Foto: Adobe Stock

**Ab in die Tonne:
Nach der Fasten-Diät-
Kombi können viele auf
Tabletten verzichten**



HILFE, WENN ES UM DIE PFLEGE GEHT

Pflegegradrechner, Ratgeber und Widerspruchstool

Mehr als vier Millionen Menschen in Deutschland sind pflegebedürftig. Der Medizinische Dienst der Krankenkassen (MDK) entscheidet über den Pflegegrad, der festlegt, welche Leistungen die Pflegekasse übernimmt.

Zur Vorbereitung auf die Begutachtung durch den MDK bietet der Sozialverband Deutschland (SoVD) jetzt online einen Pflege-

gradrechner an. Er führt Schritt für Schritt durch den Prozess der Begutachtung, an dessen Ende eine Auswertung steht. Eine weitere Hilfestellung bietet der Ratgeber „Das neue Pflegetagebuch“.

Zudem hat der SoVD ein Werkzeug entwickelt, das beim Widerspruch gegen die Einschätzung des MDK unterstützt: www.sovd.de/pflegegradrechner-und-widerspruchstool

KRABBELNDE KRANKHEITSERREGER

Zecken sind auf dem Vormarsch

Mehr als 700 Menschen in Deutschland erkrankten im vergangenen Jahr an Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME). Das ist der höchste Wert, seit die Erkrankung im Jahr 2001 meldepflichtig wurde.

Bei ihrer Nahrungssuche befallen manche Zecken-Arten auch den Menschen. Dabei können sie Krankheiten wie FSME, eine Form der Hirnhautentzündung, übertragen. Schon seit mehreren Jahren beobachten Fachleute in Deutschland eine Zunahme der FSME-Erkrankungen, die meisten nach wie vor im Süden – in Bayern und Baden-Württemberg.

Zweigeteiltes Land

Auf Höhe der deutschen Mittelgebirge zieht sich quasi eine Grenze durch Mitteleuropa. Südlich dieser gedachten Linie sind 2020 die FSME-Zahlen zum Teil dramatisch angestiegen, während nördlich davon die Erkrankungshäufigkeit praktisch unverändert geblieben ist.

Nachbarländer wie Österreich, Schweiz und Tschechien weisen

Passiver Jäger: Heimische Zecken erklimmen Gräser oder Sträucher und lassen sich von Tieren und Wanderern abstreifen

extrem hohe Fallzahlen aus, Skandinavien, die baltischen Staaten und Polen blieben nahezu konstant. Doch auch im Norden gibt es Hotspots. So wurde das Emsland als erstes Gebiet in Niedersachsen zum Risikogebiet erklärt. In Deutschland kann man dem FSME-Risiko praktisch nicht mehr ausweichen. Eine Impfung kann schützen, wird von den Krankenkassen bezahlt und sei gut verträglich, so Experten. Doch leider sind schätzungsweise nur rund 20 Prozent der Bevölkerung geimpft.

„Insgesamt beobachten wir überwiegend eine Wanderung der FSME von Ost nach West, aber wie man sieht, ist der Krankheitserreger ebenfalls in den nördlicheren

Bundesländern auf dem Vormarsch“, erklärt Prof. Dr. Ute Mackenstedt, Zeckenexpertin an der Universität Hohenheim. Eine Rolle spielt dabei auch der Klimawandel. So sei der gemeine Holzbock jetzt auch im Winter aktiv und die Auwaldzecke sogar das ganze Jahr über. Zudem breitet sich die Tropenzecke Hyalomma immer weiter aus. Die übertrage zwar kein FSME, so Mackenstedt, dafür andere Krankheitserreger, wie Zecken-Fleckfieber. Das Besondere sei ihr aktives Jagdverhalten. Die Tropenzecke erkennt Warmblüter in bis zu zehn Metern Entfernung und kann sie über mehrere 100 Meter verfolgen.

Quelle: Universität Hohenheim

Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME)



Die FSME-Erreger werden durch europäische Zecken wie den Holzbock, aber auch die Auwaldzecke übertragen. In den Risikogebieten liegt die Wahrscheinlichkeit einer FSME-Infektion nach einem Zeckenstich bei 1:50 bis 1:100. Nach zirka zehn Tagen treten **grippeähnliche Symptome** auf. Bei rund einem Drittel der Patienten kommt es nach einer vorübergehenden Besserung zu einem erneuten Fieberanstieg und einer **zweiten Krankheitsphase**.

Bei leichten Verläufen klagen die Patienten vorwiegend über starke Kopfschmerzen. **Bei schwereren Verläufen** sind auch Gehirn und Rückenmark beteiligt. Zu den Symptomen gehören Koordinationsstörungen, Lähmungen, Sprach- und Sprechstörungen sowie Bewusstseinsstörungen und epileptische Anfälle. Für ca. 1 % der Patienten endet die Krankheit tödlich. **Ist die Krankheit erst einmal ausgebrochen, können nur die Symptome therapiert werden.** Schützen kann eine Impfung.

DIE RÜCKEN-FIT-FORMEL

**Dreimal
10 Minuten
Bewegung am
Tag reichen
schon**

Kleine Übungseinheiten lassen sich problemlos in fast jeden Alltag einbauen. Darauf macht die Deutsche Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie (DGOU) aufmerksam.

85 Prozent der Deutschen haben mindestens einmal im Leben Rückenschmerzen. Bei vielen ist fehlende Bewegung die zentrale Ursache. Dabei stärkt Bewegung die Rückenmuskulatur, die entlastet die Wirbelsäule und das verhindert Rückenschmerzen. Auch für Bandscheiben und Gelenke ist der Wechsel von Be- und



**Guter Start
in den Tag:
Gymnastik-
und Dehn-
übungen
am Morgen**

Entlastung ideal, denn so kann der Knorpel mit Nährstoffen versorgt werden.

Grundsätzlich gilt: Jede Art von Bewegung ist gut und selbst einfache Aktivitäten helfen dem Rücken. Für Ältere tragen Spazierengehen, Schwimmen oder Gartenarbeit zu gesunder Lebensführung bei. „Wichtig ist, überhaupt etwas zu tun. Der Mensch ist evolutionär gesehen ein Lauftier und kein Faultier“, sagt DGOU-Experte Prof. Dr. Bernd Kladny. 30 Minuten, verteilt über den ganzen Tag, stärken bereits den Rücken.

Das 10-Minuten-Plus am Morgen: Suchen Sie sich einen freien Platz in der Wohnung, an dem Sie eine Yogamatte oder ein großes

Handtuch platzieren können. Dort machen Sie immer zur gleichen Zeit gleich nach dem Aufstehen 10 Minuten **Gymnastik und Dehnübungen**.

Das 10-Minuten-Plus tagsüber: Bewegt sitzen. Eine entspannte Sitzhaltung beugt Verspannungen vor, auch zeitweises „Lümmeln“ ist erlaubt. Wichtig ist, immer mal wieder bewusst die Sitzposition zu ändern.

5-Minuten-Pausen einlegen. Bereits kurze Unterbrechungen wirken positiv. Zwei- bis dreimal pro Stunde für 5 Minuten aufstehen und sich strecken reicht aus. **Beim Telefonieren laufen statt sitzen.** Auch zum Telefonieren kann man aufstehen und durch den Raum gehen.

Das 10-Minuten-Plus am Abend: Nehmen Sie sich abends 10 Minuten Bewegungszeit als Tagesausklang. Machen Sie nach dem Abendbrot noch einen kleinen Spaziergang durch das Viertel oder ein paar Workout-Übungen zu Hause.

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie (DGOU)



Leben in Zeitlupe: Im Gegensatz zu uns Menschen braucht das Faultier kaum Energie

KRANKENGESCHICHTE AUF EINEN BLICK

Die elektronische Patientenakte ist da

Ab dem 1. Juli müssen Ärzte und Heilberufler in der Lage sein, die elektronische Patientenakte zu nutzen. In Krankenhäusern ist dies spätestens am 1. Januar 2022 Pflicht.

Statt einer Lose-Blatt-Sammlung zuhause oder einzelnen Befunden in verschiedenen Praxissystemen sollen Arzt und Patient künftig auf einen Blick über alle relevanten Dokumente verfügen – in einer elektronischen Patientenakte (ePA). Die ermöglicht eine bessere Sicht auf die Krankengeschichte, enthält Befunde, Diagnosen, Laborwerte und Röntgenbilder, OP- und Therapieberichte. Unterlagen müssen also nicht mehr angefordert werden und im Notfall liegen die wichtigen Informationen gesammelt und schnell vor.

Eine App für alles

Alle Daten werden verschlüsselt abgelegt. Die Krankenkassen bieten ihren Versicherten die ePA über eine App an, die über Apple oder Google heruntergeladen werden kann. Damit sind Patienten in der Lage, ihre digitale Akte über ein Smartphone oder Tablet selbstständig zu verwalten, Gesundheitsinformationen hinzuzufügen und auch einzelne Daten oder die komplette ePA jederzeit wieder zu löschen.

Versicherte ohne Smartphone oder Tablet können die elektronische Patientenakte ebenfalls nutzen, allerdings nicht mit allen Funktionen. Dafür beantragen sie die ePA bei ihrer Krankenkasse. Beim nächsten Arztbesuch kann die Akte aktiviert werden – mit der elektronischen Gesundheitskarte (eGK) und einem persönlichen Code (PIN) von der Krankenkasse. Erst danach ist es Praxismitarbeitern möglich, die lokal gespeicherten Behandlungsdaten in die ePA hochzuladen. Ohne App haben die Patienten jedoch keinen Zugriff auf ihre Daten. Alternativ kann man zum Beispiel ein Fami-

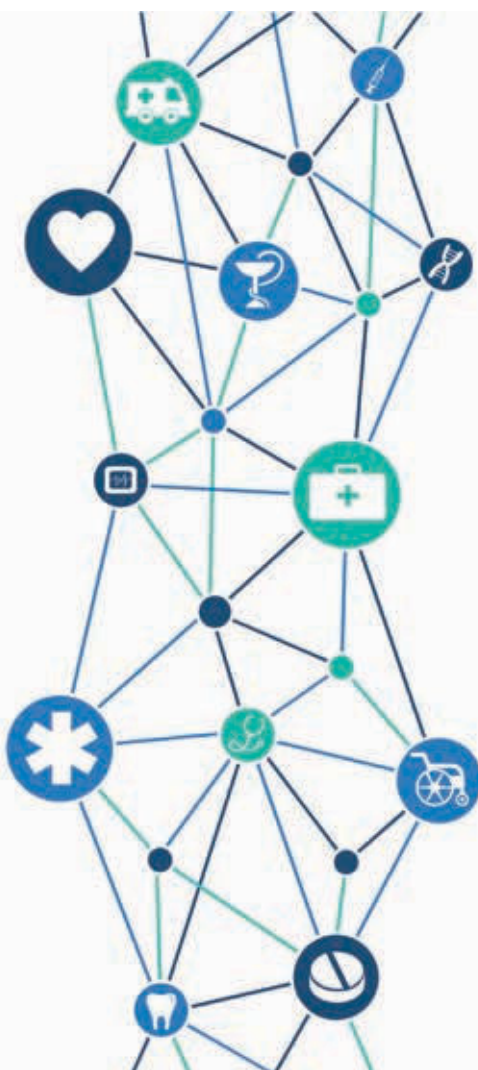
lienmitglied beauftragen, die ePA über die App zu verwalten.

Die Nutzung der ePA ist freiwillig. Versicherte bestimmen selbst, ob und in welchem Umfang sie die elektronische Akte einsetzen möchten, welche Informationen gespeichert oder wieder gelöscht werden sollen und welchem Behandler sie welche Daten, wie lange zur Verfügung stellen. Die dürfen erst nach Freigabe durch den Patienten auf die ePA zugreifen. Ohne diese Einwilligung können Informationen weder gespeichert noch ausgelesen werden – auch nicht von der Krankenkasse.

Impfpass soll folgen

Zunächst werden nur gesetzlich Krankenversicherte die ePA anwenden können. Die privaten Kassen bieten dies voraussichtlich ab 2022 an. Bis dahin sollen Patienten auch die Zugriffsfreigabe für jedes Dokument einzeln festlegen können, zum Beispiel für eine Untersuchung bei einem Facharzt. Andere Dokumente wie der Impfpass oder das Zahnbonusheft sind ebenfalls für den Einsatz in der ePA geplant.

Quellen: Bundesgesundheitsministerium; Netzwerk der Verbraucherzentralen in Deutschland



Gesundheitsnetz: Die elektronische Patientenakte verbindet Versicherte mit Heilberuflern, Apotheken und Krankenhäusern



DIE FARBE BLAU IN DER WELT DER BLÜTEN

Warum sie so selten sind

Blau ist die Lieblingsfarbe vieler Menschen, die „Blaue Blume“ gilt als Sinnbild romantischer Sehnsucht. In der Natur aber gibt es nur wenige Pflanzenarten, deren Blüten blaue Farbpigmente enthalten.

Ein internationales Forschungsteam um die Bayreuther Ökologin Prof. Dr. Anke Jentsch hat die Gründe dafür untersucht: Wichtige Rollen spielen der hohe chemische Aufwand bei der Herstellung sowie unterschiedliche Farbwahrnehmungen der Bestäuber.

Nur ganz wenige Blüten weltweit werden vom Menschen als blau wahrgenommen. Unter den Pflanzenarten, die hauptsächlich von Wind und Regen bestäubt werden, gibt es so gut wie keine. Hingegen präsentieren sich 7,5 Prozent aller Blütenpflanzen,

die vor allem von Insekten oder Vögeln bestäubt werden, dem Betrachter als blau.

Die für die Fortpflanzung vieler Blumenarten unentbehrlichen Insekten, Vögel und Fledermäuse sind für andere Farbspektren empfänglich als wir. Bienen sind zum Beispiel für rote Farben kaum empfänglich, können weniger gut zwischen gelb und weiß unterscheiden, nehmen dafür aber Farbmuster aus dem ultravioletten Bereich wahr und Blautöne mit besonderer Intensität. Daher werden sie von diesen Blüten besonders stark angezogen.

Die Produktion dieser Blütenfarbstoffe ist für Pflanzen allerdings sehr aufwändig, daher betreiben dies nur solche Arten, die sich in einem harten Wettbewerb um Bestäuber durchsetzen müssen. Das ist insbesondere in einigen Hochlagen von Gebirgen der Fall, beispielsweise in den europäischen Alpen oder im Himalaya. Hier sind die klimatischen

Lebensbedingungen für Bestäuber besonders unfreundlich.

Auffallen um jeden Preis

Für Pflanzen wiederum, die in sehr artenreichen Wiesen und Weiden heimisch sind und oftmals auf nährstoffarmen Böden überleben müssen, stellen blaue Blüten ein wichtiges Alleinstellungsmerkmal dar: In der Konkurrenz mit anderen Arten in ihrer unmittelbaren Nachbarschaft sind sie besonders auffällig, so dass Bestäuber auch aus größerer Entfernung angelockt werden.

Der Flächenschwund in Wildnis- und Kulturlandschaften sowie die Intensivierung der Landwirtschaft tragen in vielen Fällen nicht nur zum Insektensterben bei, sondern verringern auch den ohnehin niedrigen Anteil blauer Blütenpflanzen. So besteht leider auch die Gefahr, dass blaue Blumen aus dem Landschaftsbild verschwinden.

Quelle: Universität Bayreuth

Blaue Wunder:
Der Ährige Ehrenpreis (l.) und der Blaurote Steinsame (o.) sind bienenfreundliche Staudengewächse

Sehr verehrte Leserinnen und Leser des Gesundheitsmagazins Osteoporose,

Sie und Ihre Osteoporose sind uns sehr wichtig! Im Zuge der Weiterentwicklung und Verbesserung der Gesundheitsversorgung von Menschen mit Osteoporose möchten wir Sie heute zur Teilnahme an einer Befragung einladen.

Die Orthopädische Gesellschaft für Osteologie e.V. hat das private und unabhängige Forschungsinstitut für Gesundheits- und Systemgestaltung figus GmbH beauftragt, eine Befragung durchzuführen. Mit Ihrer Mithilfe und Teilnahme ergibt sich die Chance für Sie, aktiv an den zukünftigen Entwicklungen Ihrer Versorgung mitzuwirken. Uns interessiert diesbezüglich Ihre Einschätzung zu digitalen Anwendungen im Rahmen der Osteoporose-Versorgung.

Die Beantwortung des Fragebogens dauert etwa 20 Minuten. Die Befragung ist anonym und die Ergebnisse werden dafür genutzt, neue Erkenntnisse in der Versorgung von Osteoporose zu generieren. Das Weiterleiten der Daten an Dritte ist ausgeschlossen, die Daten werden nach Ende der Auswertung gelöscht.

„Der erste Gedanke ist oft der Beste!“

Bitte füllen Sie den Fragebogen möglichst vollständig aus und lassen Sie sich von Ihrem ersten Gedanken leiten. Zum Beantworten der Fragen nutzen Sie bitte einen schwarzen oder blauen Kugelschreiber oder Füller und versuchen Sie bitte die Felder möglichst leserlich auszufüllen. Überwiegend sind die vorgegebenen Antwortmöglichkeiten mit einem einfachen Kreuz auszuwählen; einzelne Fragen sind mit wenigen Worten zu beantworten. Zum Korrigieren eines Feldes schwärzen Sie dieses und kreuzen das gewünschte neue Feld an:



Nach dem Ausfüllen trennen Sie den gesamten Fragebogen entlang der perforierten Linie und versenden diesen mit dem beiliegenden bereits frankierten und adressierten Briefumschlag auf der vorletzten Seite **bis zum 12.07.2021** zurück zum kooperierenden Institut. Die Teilnahme ist somit für Sie **kostenfrei**.

Die Ergebnisse der anonymen Befragung werden in einer der nächsten Ausgaben „Osteoporose – Das Gesundheitsmagazin“ dargestellt.

Wir danken Ihnen für die Teilnahme und wünschen Ihnen weiterhin alles Gute!

Bei Rückfragen zum Fragebogen melden Sie sich gerne unter Tel.: 0221 13995511.

Mit freundlichen Grüßen



Christopher Niedhart

Prof. Dr. Christopher Niedhart
OGO e.V.



Clarissa Kurscheid

Prof. Dr. Clarissa Kurscheid
figus

Vorstand und Geschäftsführung
des BfO e.V.

ERSTE HILFE BEI SCHLAFPROBLEMEN

Lavendelöl und Melatonin

Wenn die Nacht zur Qual wird: Oft ist nicht an Schlaf zu denken

Die Einnahme von Melatonin kann schnelleres Einschlafen und längeren Schlaf fördern, die Inhalation ätherischer Öle Schlaflosigkeit lindern.

Generell gilt es bei gestörtem Schlaf erst einmal, Schlafhygiene zu betreiben. Das bedeutet, das Licht rechtzeitig vor dem Schlafengehen zu dimmen und eventuell Blaulicht-filternde Brillen für Computer-, Handy- und Fernsehnutzung aufzusetzen. Auch regelmäßige Schlafens- und Aufwachzeiten sind ein wichtiges Element für stabiles und gesundes Schlafverhalten.

Gerade Dunkelheit zur rechten Zeit ist wichtig, da Licht die körpereigene Herstellung des Hormons Melatonin unterdrückt. Nur im Dunkeln oder dämmerigen Licht wird Melatonin produziert und kann so schläfrig machen. Das

Hormon ist ein Schlüsselement für unseren Tag-Nacht-Rhythmus. Genügt also die eigene Produktion trotz Schlafhygiene nicht, bleibt der Schlaf aus, oder kann unruhig und leicht unterbrochen sein. Am Tag ist man entsprechend erschöpft. Es liegt daher nahe, Melatonin als Medikament einzunehmen, um den erholsamen Schlaf zu fördern. Aber wirkt das?

Positive Effekte bei Melatonin

Bisherige Untersuchungen dazu ergaben eher widersprüchliche Ergebnisse. Daher führten chinesische und amerikanische Forscher nun eine Literaturrecherche und Metaanalyse zu dieser Frage durch. Dabei konzentrierten sie sich besonders auf die Wirksamkeit von zusätzlich eingenommenem Melatonin im Vergleich zu

einem Scheinmedikament (Placebo) zur Behandlung von Schlafstörungen.

Es fanden sich sieben geeignete Studien, in denen zusätzliches Melatonin tatsächlich mehrere positive Effekte auf den Schlaf zeigte. Die Studienteilnehmer schliefen nach dem Zubettgehen schneller ein als diejenigen mit Placebo. Auch die gesamte Schlafdauer erhöhte sich. Allerdings fand sich kaum ein Effekt auf die sogenannte Schlaffeffizienz, also wie viel Zeit schlafend im Bett verbracht wird. Typischerweise empfinden Menschen eine Schlaffeffizienz von 90 Prozent und mehr als akzeptabel. Dies bedeutet etwa, dass von knapp acht Stunden im Bett etwas mehr als sieben Stunden geschlafen wurde.

Mit Hilfe von Aromatherapie können ebenfalls einige Schlafbeschwerden gelindert werden. Wissenschaftler aus Südkorea sichteten die aktuelle Datenlage zu dieser Thematik. Sie fanden Hinweise, dass Aromen nicht nur Schlaflosigkeit lindern, sondern auch Stress, Depressionen und Fatigue verbesserten. Die Inhalation einzelner Aromen schien wirksamer zu sein als die Inhalation von gemischten Aromen. Lavendelöl hatte dabei den größten Effekt.

© Alle Rechte: DeutschesGesundheitsPortal.de

**Aromatherapie:
Lavendelöl hat sich
bei Schlafproblemen
als besonders
wirksam erwiesen**



Fotos (2): Adobe Stock

Die Lüneburger Heide

Von Heidebauern,
Heidschnucken und
Heidebienen

Zwischen Hamburg und Hannover versteckt sich eine der schönsten Urlaubsregionen Deutschlands. Eine Landschaft, die mit ihren großen Heideflächen einmalig ist in Mitteleuropa. Ein Paradies für Naturliebhaber, das sich von Lüneburg im Norden, Celle im Süden, Walsrode im Westen und Uelzen im Osten erstreckt.

Wenn im August und September die Heide blüht, färbt das kräftige Lila von Millionen Blüten die gesamte Region, nur unterbrochen vom satten Grün der Wacholder und Kiefern sowie dem silbrigem Weiß der Birken.

Wo einst gewaltige Gletscher die Erde bedeckten, ist heute eine Kulturlandschaft aus Wäldern, Feldern, Mooren und Heideflächen anzutreffen, die europaweit einzigartig ist. Die schmelzenden Gletscher stauten Geröll zur höchsten Erhebung der norddeutschen Tiefebene, den 169 Meter hohen Wilseder Berg. Hier schlägt das Herz der Heide und bietet einen fantastischen Blick auf die weite, blühende Landschaft – bei klarer Sicht bis nach Hamburg.

Der Wilseder Berg ist eines der ersten Grundstücke des heutigen Naturschutzgebietes, das der Heidepastor Wilhelm Bode für den Verein Naturschutzpark e.V. (VPN) im Jahr 1910 erwarb. Das älteste Naturschutzgebiet Deutschlands umfasst die größten zusammenhängenden Heideflächen Mitteleuropas. Pferdekutschen, Reiter, Wanderer und Radfahrer prägen das Bild dieses komplett autofreien Landstrichs.

Die Heide ist die meistbesuchte Sehenswürdigkeit, besteht aber nicht aus einer einzigen Fläche,

**Landschaftspfleger:
Die Heidschnucken halten
die Heide kurz und dicht,
damit sie erblühen kann**

**Blühende Landschaft:
Hier am Wilseder Berg
hat man den schönsten
Blick auf die Heide**

Fotos (3): Lüneburger Heide GmbH



Natürliche Konkurrenz: Bäume verdrängen Heidekraut

Pflege vergrast und verbuscht das anspruchslose Kraut, Wälder entstehen und verdrängen es. Mehr als 9 000 Schnucken pflegen daher die Heide, halten das Kraut kurz und dicht, damit es erblühen kann. Ihre Herden verbeißen junge Bäume und verhindern, dass sich Birken und Kiefern ausdehnen. Zudem zerstören die Tiere Spinnweben zwischen den Pflanzen und ermöglichen so den Bienen einen freien Flug.

In der Jungsteinzeit siedeln die ersten Bauern, roden Wald und betreiben Ackerbau. Mangels Dünger werden die ausgelaugten Flächen der Natur überlassen und vom genügsamen Heidekraut erobert. Im Mittelalter entdecken die Heidebauern die Schafzucht

und die anspruchslose Heidschnucke wird zum wichtigen Wollelieferanten, Dünger- und Fleischproduzenten. Die Streu für den Stall ringen die Bauern dem Erdboden ab. Mit sogenannten Plaggenhieben entziehen sie dem Boden Heidekraut samt Humusschicht. Diese schwere Tätigkeit hat schließlich das Wort „Plackerei“ hervorgebracht, ein beliebtes Synonym für harte körperliche Arbeit.

sondern Gebieten unterschiedlicher Größe, verteilt über die gesamte Region. Die Schwerpunkte befinden sich im Naturpark Lüneburger Heide im Norden und im Naturpark Südheide.

Die Besenheide „*Calluna vulgaris*“ prägt die Landschaft vorrangig. Doch auch die Glocken-Heide „*Erica tetralix*“ ist hier zu finden und blüht meist schon kurze Zeit zuvor. Doch ohne



Ausflugstipps

Das Leben der Heidebauern um 1800 lässt sich im **Freilichtmuseum am Kiekeberg** und im **Museumsdorf Hösse- ringen** besichtigen.

Mehr als 4 000 Vögel aus 650 Arten und allen Kontinenten sind im **Weltvogelpark Walsrode** zu bestaunen.

Europas größter Safari- park liegt am Rande der Lüneburger Heide in Hodenhagen. Im **Serengeti-Park** können auf einem zehn Kilometer langen Parcours 1 500 freilaufende wilde und exotische Tiere sogar mit dem eigenen Auto besucht werden.



Sommerliche Aktivitäten

Die Heideblüte wird begleitet von Festen und **Bauernmärkten**. **Hofcafès** locken mit leckeren Kuchen, Naturschwimmbädern mit einer Abkühlung. Inwieweit es dabei jedoch zu coronabedingten Einschränkungen kommt, lässt sich momentan nicht sagen.

Eine **Wanderung** oder **Radtour** durch das autofreie Gebiet ist allerdings möglich. Eine Auswahl an Routen gibt es hier:

www.lueneburger-heide.de/natur/wandern
www.lueneburger-heide.de/natur/fahrrad

Mit dem **Kanu** kann man auf einem der vielen Heideflüsse schippern:

www.lueneburger-heide.de/17920

In den Sommermonaten zeigt sich zudem eine facettenreiche **Tier- und Pflanzenwelt**. Täglich ziehen die Heidschnuckenherden umher. Doch auch seltenere Bewohner, wie die Heidelibelle, den Eisvogel, das Birkhuhn oder den Schwarzstorch kann man mit etwas Glück zu Gesicht bekommen.

Typisch Mann: In der Balzzeit färben sich die Moorfrosch-Herren blau und die Weibchen sind entzückt. Doch dieser Zustand hält nur wenige Tage an

Romantische Heidedörfer: In der Museumsmühle Eyendorf (o.) können Paare heiraten. Der Ort Müden besticht durch seine schönen Fachwerkhäuser und Höfe (r.)

Neben der Heidschnucke macht sich auch bald die Biene unentbehrlich. Die weiten, baumlosen Heideflächen eignen sich hervorragend für die Imkerei. Honig und Bienenwachs werden zu weiteren wichtigen Einnahmequellen. Doch Anfang des 19. Jahrhunderts verdrängen Merinowolle, Petroleum und Rohrzucker die Heideprodukte. Aus Not verkaufen Bauern ihr Land und es wird wieder aufgeforstet. In vielen Teilen Europas

verschwinden so die Heideflächen, doch in der Lüneburger Heide sorgt der VPN für ihren Erhalt.

Heute gehört die Landschaft zu einer der größten Freizeitregionen Europas. Eine Vielzahl an Erlebnis- und Wildparks sorgt für Abwechslung, wie der Weltvogelpark in Walsrode oder der Serengeti-Park in Hodenhagen. Romantische Heidedörfer wie Hermannsburg oder Müden verzaubern ihre Besucher ebenso





Stadt und Kur

Eine der schönsten Altstädte Deutschlands besitzt **Lüneburg**. Die typischen Giebel der Backsteingotik, die vielen Sehenswürdigkeiten und Anekdoten aus 1000 Jahren Geschichte machen die Hansestadt für Urlauber attraktiv.

Die Residenzstadt **Celle** verfügt über Europas größtes zusammenhängendes Fachwerkensemble, ein malerisches Welfenschloss und verschiedene klassische aber auch sehr moderne Museen.

Für den Gesundheitsurlaub bietet sich **Bad Bevensen** an. Die kleine Stadt in waldreicher Umgebung ist als Heilbad anerkannt. Rund um die Jod-Sole-Therme befinden sich Hotels, Kliniken und Kurheime. Ein weitläufiger Kurpark und Fußgängerbrücken über die Ilmenau verbinden das Kurviertel mit der reizvollen Altstadt um die Dreikönigskirche.

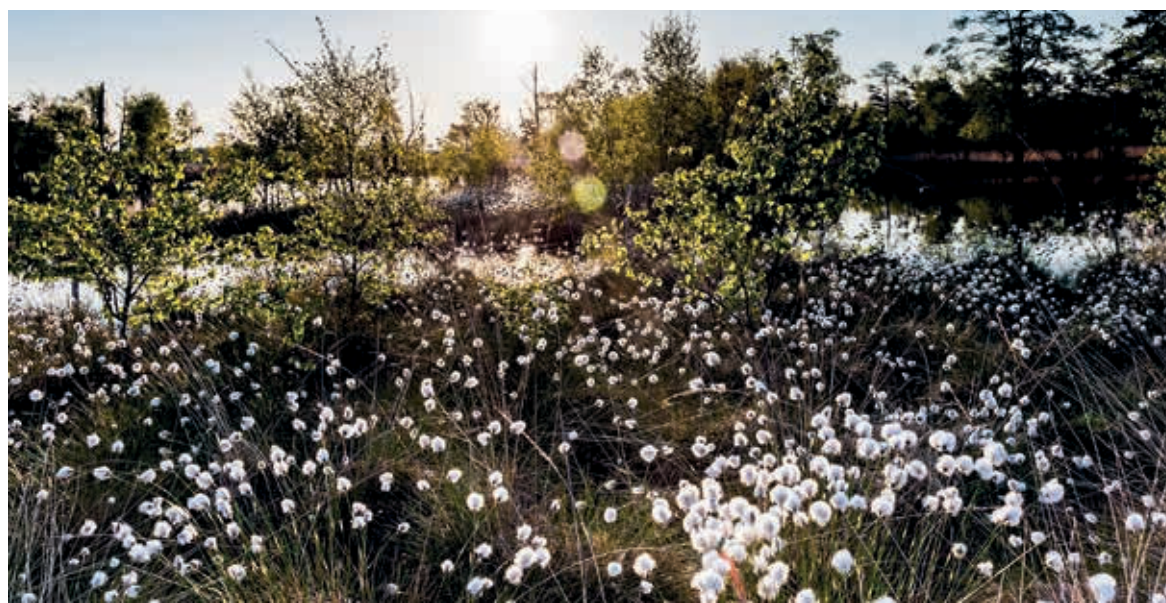
wie die Städte Lüneburg und Celle mit ihren historischen Gebäuden. Und wer es nicht zur Heideblüte im Sommer schafft, für den liefern die Nebel über den Mooren im Herbst, die dunkelgrünen Wacholder in der winterlichen Schneeheide oder die Wollgrasblüte im Mai besondere Naturschauspiele. Die Ausflugsziele sind zahlreich und die Lüneburger Heide ist immer eine Reise wert. *Meike Grewe*

Quelle: Lüneburger Heide GmbH (LHG)

Foto: Adobe Stock



Backstein-Schönheit: Der Renaissancebau von 1548 wurde rund 350 Jahre lang als Lüneburger Brauhaus genutzt. Heute hat die Industrie- und Handelskammer hier ihren Sitz



Wollgrasblüte: Im Frühjahr bedeckt ein Meer von Wattlepuscheln die Moore – das sind die Fruchtstände des Wollgrases

Fotos (4): Lüneburger Heide GmbH



Lauch-Pilz-Suppe mit Hackfleisch

Für 2 Personen:

- 1 große Stange Lauch
- 1 Zwiebel
- 2 EL Rapsöl
- 450 ml Gemüsebrühe
- 125 g kleine Champignons
- 150 g Rinderhackfleisch
- Salz, Pfeffer
- 150 g Kochsahne
- 1 EL Kräuterfrischkäse (max. 45 % Fett)
- 1Msp. frisch geriebene Muskatnuss
- 2 EL gehackte Petersilie (frisch oder TK)

1 Den Lauch putzen, waschen und schräg in dünne Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. In einem Topf 1 EL Öl erhitzen und Lauchstreifen und Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze ca. 3 Min. andünsten. Die Gemüse-

brühe dazugießen und alles zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 20 Min. garen.

2 Inzwischen die Champignons putzen, bei Bedarf mit einem Küchentuch abreiben und in feine Scheiben schneiden. Das übrige Öl in einer Pfanne erhitzen und das Hackfleisch darin bei mittlerer Hitze unter Rühren in ca. 5 Min. krümelig braten. Die Pilze dazugeben und ca. 5 Min. mitgaren, alles mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Die Lauchsuppe vom Herd ziehen und im Topf mit dem Stabmixer fein pürieren. Dann die Kochsahne und den Kräuterfrischkäse gleichmäßig unterrühren.

4 Zum Servieren die Lauchsuppe mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken und das Hackfleisch-Champignon-Gemisch unterrühren. Die Suppe in tiefe Teller verteilen und mit der Petersilie bestreut servieren.

Tipp:

Für eine Veggie-Variante lassen Sie das Hackfleisch in der Suppe einfach weg und geben dafür noch 1 EL Kräuterfrischkäse in die Suppe – die Suppe dann für ausreichend Eiweiß mit je 1 Scheibe Eiweißbrot essen. Wer Tofu liebt, schneidet 200 g in kleine Würfel und brät es wie das Hackfleisch im Öl an.

30 Min. Zubereitung

Nährwert pro Portion: ca. 435 kcal

23 g Eiweiß | 34 g Fett | 8 g Kohlehydrate | 239 mg Kalzium

Mango-Maracuja-Eis in der Muffinform

Für 12 Portionen:

300 g Mango (frisch oder TK)
450 g Sojaghurt mit Kalziumzusatz
(ersatzweise Joghurt 3,5 % Fett)
abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
150 ml Maracujasaft

Außerdem: 12 Eisstiele

- 1 Das Muffinblech vorab ins Gefrierfach stellen. Das Mangofruchtfleisch grob schneiden und in einem hohen Rührbecher mit dem Stabmixer fein pürieren. Den Joghurt mit Zitronenschale, Mangopüree und Maracujasaft gründlich verrühren.
- 2 Die Eiscreme gleichmäßig in die Muffinmulden verteilen und zuerst ca. 30 Min. im Tiefkühlfach gefrieren lassen. Dann jeweils 1 Eisstiel hineinstecken und alles noch ca. 3 Std. tiefkühlen.
- 3 Zum Essen die gewünschten Portionen »Eis am Stiel« vorsichtig aus den Mulden lösen, dazu eventuell vorher leicht antauen lassen.

Für 1 12er-Muffinblech (12 Portionen)

10 Min. Zubereitung

3 Std. 30 Min. Tiefkühlen

Nährwert pro Stück: ca. 40 kcal

2 g Eiweiß | 1 g Fett | 5 g Kohlehydrate |

49 mg Kalzium

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

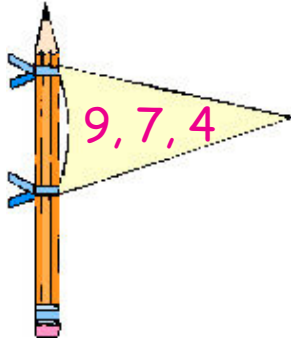


Tipp: Alternativ können Sie das Eis auch in Silikonförmchen einfrieren, dann lässt es sich leichter entnehmen. Diese sind meist bis minus 40° C kältestabil und somit gut zum Einfrieren geeignet.



Übungsschwerpunkt: Konzentrationsfähigkeit

Additions-Suchgang



Suchen Sie Zeile für Zeile die drei Zahlen im Wimpel. Streichen Sie diese rasch durch. Gleichzeitig sollen Sie die durchgestrichenen Zahlen aber auch noch zusammenzählen und die Summe in das leere Feld am Rand schreiben. Zuletzt ermitteln Sie dann die Gesamtsumme.

6	4	5	2	7	6	5	9	4	7	4	3	→	Summe pro Zeile ↓ 35
4	2	7	3	4	5	6	7	5	6	8	9	→	
9	6	3	5	4	7	8	6	9	7	2	4	→	
7	4	9	3	7	8	9	2	6	9	4	5	→	
9	6	4	7	3	9	5	7	4	7	5	9	→	
5	3	9	6	7	4	7	6	3	8	4	6	→	
6	5	4	7	9	5	4	9	3	4	7	2	→	
9	6	5	2	6	4	8	9	4	7	2	4	→	
7	4	3	9	8	2	5	4	3	2	7	9	→	
Gesamtsumme →													

Die Lösung finden Sie auf Seite 28.

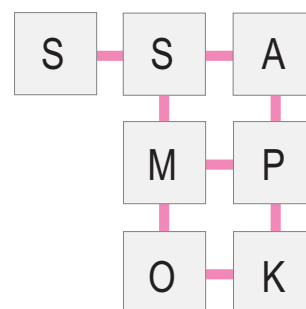
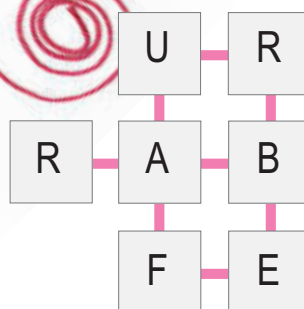
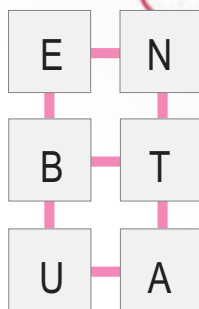
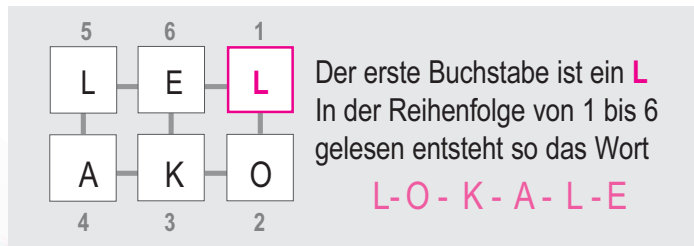
Übungsschwerpunkt: Geistige Beweglichkeit

Labyrinth-Wörter

Wie an einem Faden sind hier die Buchstaben von sechs Wörtern aneinandergereiht. Mit ein bisschen Geduld können Sie den unsichtbaren Faden ganz bestimmt verfolgen.



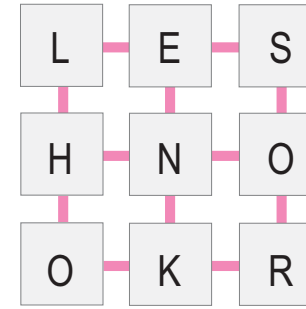
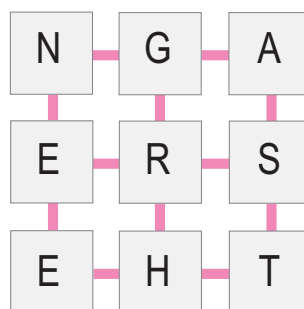
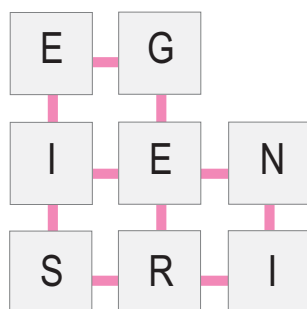
Beispiel:



1

2

3



4

5

6

Lösung: 1) Tauben, 2) Februar, 3) Kompass, 4) Siegerin, 5) Ehrengast, 6) Rosenkohl

soeben erschienen

Das Fitness-Training für den Kopf !

GEISTIG **FIT** Aufgabensammlung 2021



Wer sein geistiges Leistungsvermögen erhalten und vielleicht sogar noch ausbauen möchte, muss etwas dafür tun. Die Leistungsfähigkeit des Gehirns hängt davon ab, ob es im richtigen Maße gefordert beziehungsweise trainiert wird. Wie sollte ein solches Training sein, um optimale Wirkung zu erzielen? Darauf kann die Wissenschaft hilfreiche Antworten geben. Aufbauend auf eben diesen Erkenntnissen wurde das **Mentale Aktivierungs Training MAT** entwickelt.

Mit der **GEISTIG FIT** Aufgabensammlung 2021 haben Sie das wissenschaftlich fundierte und in der Praxis erprobte Trainingsprogramm der Gesellschaft für Gehirntaining e.V. (www.gfg-online.de) in der Hand. Sie trainieren damit erwiesenermaßen ganz gezielt die zentralen Grundfunktionen der geistigen Leistungsfähigkeit.

Schon 5 bis 10 Minuten tägliches Training genügen, um die Synapsen in Schwung zu bringen. Das allerdings konsequent, jeden Tag, auch am Wochenende und im Urlaub.

Friederike Sturm, **GEISTIG FIT** Aufgabensammlung 2021
ISBN: 978-3-88562-123-2, €21,-95, VLESS Verlag 2021, 85560 Ebersberg

Sie können ein Besprechungsexemplar anfordern:
Fax-Nummer: 08092-864949 oder per mail **redaktion-geistig-fit@vless.de**

Verlag, Redaktion

☐ Herr ☐ Frau Vorname, Name

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

www.gehirnjogger-zentrale.de • info@gehirnjogger-zentrale.de
Vless Verlag • 85560 Ebersberg • Valentingasse 7



Wer nicht jeden Tag etwas Zeit für seine Gesundheit aufbringt,
muss eines Tages viel Zeit für die Krankheit opfern!

Sebastian Kneipp

Foto: Adobe Stock

**Steinsieker
Heilwasser**

- Calciumreich
- Zur Unterstützung bei Osteoporose

Besonders
reich an
natürlichem
Calcium
Über 620 mg/l

STEINSIEKER
DIE QUELLE DER SCHÖNHEIT

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

SELBSTHILFE UND FUNKTIONSTRaining IM LOCKDOWN

Corona zwingt zu Einschränkungen und belastet die Gesundheit. Trotzdem meistern die Landesverbände und Selbsthilfegruppen die Krise mit viel Engagement und Einfallsreichtum. Stellvertretend für so viele, hat uns der LfO-Bayern sein vergangenes Jahr geschildert.

Foto: Privat, Fotografin C. Lorenz



**Training
dahoam:
Gruppen-
leiterin
Ingrid
Jörrn und
ihre SHG
Aschaf-
fenburg
waren
frühzeitig
online
aktiv**

Bereits zu Beginn der „ersten Welle“ hatte das Leitungsteam Alternativen für das Funktionstraining gesucht. Bei Andrea Volz, der Trainerin der SHG Aschaffenburg, wurden sie fündig. Gefördert vom Runden Tisch der Krankenkassen entstanden mit ihr sechs Übungsvideos für das „Training dahoam“, die über die Webseite des Verbandes abrufbar sind.

Doch auch als das Funktionstraining wieder möglich wurde, erwies es sich wegen der vorgegebenen Hygienemaßnahmen und Abstandsregeln als schwierig. Viele bis dahin genutzte Hallen waren zu klein oder die Einrichtungen, wie Kliniken und Schulen, stellten ihre Räumlichkeiten nicht mehr zur Verfügung.

Erneut fanden sich Ausweichmöglichkeiten. Einige Selbsthilfegruppen nutzten fortan das Funktionstraining im Freien und kennzeichneten dies auf den Teilnahmebestätigungen. Andere führten das Training als Tele-/Online-Angebot durch. Über diese

Möglichkeit hatte die GKV bereits im April informiert. Im Juli berichteten dann die Verbände der Krankenkassen auf Bundesebene über Genehmigungsverfahren von Reha-Sport und Funktionstraining im Freien oder online. Als im September die Fortführung dieser Maßnahmen bis Ende 2020 beschlossen wurde, konnten jedoch viele Gruppen aus Mangel an Räumlichkeiten das Training schon nicht mehr aufnehmen.

Zeit für einen kleinen Plausch

Mittlerweile ist das Funktionstraining im Freien oder Online bis Ende Juni 2021 gestattet. Der LfO hat sich jedoch für den Weg des Onlinetrainings entschieden und dies den bayerischen Selbsthilfegruppen mitgeteilt. Denn, so die Erfahrung, auch bei dieser Art des „Fernunterrichts“ ist Zeit für einen kleinen Plausch und der „innere Schweinehund“ lässt sich leichter besiegen.

Die Gruppe Aschaffenburg hat als erste bayerische SHG ihr wöchentliches Training per Videotelefonie durchgeführt und es damit sogar ins Fernsehen geschafft. In die BR-Sendung „Gesundheit“ am 23. Februar, nachzusehen in der Mediathek des Bayerischen Rundfunks.

In Zeiten, wo viele Menschen sich sorgen, Angst und Einsamkeit spüren, ist der Kontakt zu den Mitgliedern eine wichtige Hilfe. Deshalb stand auch die Selbsthilfearbeit des LfO nie still. Per Telefon, Mail und WhatsApp wurden aktuelle Informationen weitergegeben, nahmen sich Gruppenleiter und Teams viel Zeit für einander.

Krafttraining kann Erkrankungen wie Osteoporose positiv beeinflussen, doch den persönlichen Austausch ersetzen die Online-Treffen nicht. „Darum“, so LfO-Geschäftsführerin Barbara Ettinger, „freuen wir uns alle wieder auf ein wöchentliches Präsenztraining.“

Quelle: LfO Bayern

**Jede 3. Frau und jeder
5. Mann über 50 Jahre
erleiden einen
osteoporosebedingten
Knochenbruch.***

**Damit aus
einem Risiko kein
Schicksal wird.**

**Informieren Sie
sich heute über
Osteoporose.**

Was ist Osteoporose?

Osteoporose bedeutet
wörtlich „poröser Knochen“.

Sie entsteht, wenn
Knochensubstanz schneller
abgebaut wird, als sie
erneuert werden kann.



**Poröse Knochen sind instabil
und brechen dadurch deutlich
leichter. Das kann dramatische
Folgen haben.**

Hinweise auf eine Osteoporose

- Abnehmende Körpergröße,
- Rückenschmerzen,
- Gebückte Haltung,
- Knochenbruch nach einem leichten Sturz oder Unfall.



*International Osteoporosis Foundation: www.iofbonehealth.org

**Sprechen Sie mir Ihrem Arzt oder unserem Praxisteam.
Mehr Informationen unter www.osteoporose.de**

Ausschreibung Medienpreis Osteoporose 2021

Foto: Adobe Stock



Der Bundesselbsthilfverband für Osteoporose e.V. (BfO) schreibt auch in diesem Jahr einen Medienpreis für journalistisch hochwertige Beiträge zum Thema Osteoporose aus.

Journalistinnen und Journalisten können sich mit Arbeiten bewerben, die nicht älter als zwei Jahre sind und in einem deutschen Publikationsmedium veröffentlicht wurden. Der Preis ist mit € 2 000,- dotiert.

Bewerbungen können bis zum 15. September 2021 in der BfO-Geschäftsstelle gesandt werden. Der Vorstand des BfO wird die eingereichten Arbeiten dann bewerten.

Die Preisverleihung erfolgt auf dem BfO-Patientenkongress anlässlich des Weltosteoporosetages im Deutschen Hygiene-Museum Dresden am Samstag, den 4. Dezember 2021.

Kontakt:
Bundesselbsthilfverband
für Osteoporose e.V. (BfO)
Kirchfeldstraße 149
40215 Düsseldorf
Tel. 0211 301314-0
info@osteoporose-deutschland.de
www.osteoporose-deutschland.de

BEWEGUNG IST LEBEN

Der BfO-Patientenkongress in Dresden



Foto: Adobe Stock

**Aktiv im Alter: Seien Sie
beim WOT 2021 dabei
und freuen sich auf ein
vielfältiges Programm in
der sächsischen Landes-
hauptstadt**

Die ersten Vorbereitungen für unseren Kongress anlässlich des Weltosteoporosetages haben begonnen. In diesem Jahr treffen wir uns nicht im Oktober, sondern am Samstag, den 4. Dezember im Deutschen Hygiene-Museum Dresden. Wir freuen uns sehr, Dr. med. Alexander Defèr als Tagungspräsidenten begrüßen zu können. Der DVO-Osteologe ist zudem Vorsitzender des Bundesverbandes der Osteologen Deutschland e.V. und hat uns bereits erste Einblicke in seine Programmplanung gegeben:

Das Thema des diesjährigen Kongresses lautet „Bewegung ist Leben – Aktiv sein im Alter!“.

Die Teilnehmer können neben Dr. Defèr, die Privatdozentin Dr. med. Gabriele Lehmann als Referentin erwarten sowie Prof. Dr. med. Hans-Christof Schober und Prof. Dr. med. Lorenz Hofbauer beziehungsweise Mitarbeiter des Uniklinikums Dresden. Die Schwerpunktthemen werden sein:

- Alter und Entzündung
- Die Rolle des Muskels, was verstehen wir unter Osteosarkopenie?
- Knochengesunde Ernährung als Basis gesunden Alterns

Zwischen den Vorträgen sind kurze Gymnastikeinlagen für

alle geplant und am Nachmittag ein Round Table zur Umsetzung des DMP Osteoporose. Zu diesem Gespräch werden Vertreter der Kassenärztlichen Vereinigung Sachsen und der AOK Plus Sachsen/Thüringen erwartet.



**Tagungspräsident
Dr. med. Alexander Defèr**



Ausschreibung „OsteopoRose“ 2021

Mit der „OsteopoRose“ möchte der Bundesselbsthilfverband für Osteoporose einzelne Mitglieder und Gruppen auszeichnen, die sich um die Selbsthilfe besonders verdient gemacht haben.

Bewerben können sich alle Osteoporose-Selbsthilfgruppen des BfO. Ausgezeichnet werden außergewöhnliche Projekte im Bereich Mitgliederwerbung und Öffentlichkeitsarbeit. Darüber hinaus ehrt der BfO mit dem Preis Gruppenleiter und -leiterinnen für besondere Verdienste um ihre Selbsthilfgruppe. Die LeiterInnen können sich sowohl selbst bewerben als auch vorgeschlagen werden.

Die „OsteopoRose“ ist mit 500 Euro (Gruppen) und 50 Euro (GruppenleiterInnen) dotiert. Bewerbungsformulare können bei der BfO-Geschäftsstelle angefordert werden und stehen im Service-Bereich unserer Internetseite zum Herunterladen bereit.

Einsendeschluss ist der 15. Oktober 2021. Die Preisverleihung findet am Samstag, den 4. Dezember, auf unserem Patientenkongress im Deutschen Hygiene-Museum Dresden statt. Die Anwesenheit der Preisträger ist verpflichtend.

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, Koblenz (Orthopädie, Unfallchirurgie)

Dr. med. Gerwin M. Lingg, Bad Kreuznach (Radiologie)

Prof. Dr. med. Dieter Lüttje, Osnabrück (Geriatric und Palliativmedizin)

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)

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



Damals und heute:
Gegründet von
Dagmar Echterbroch,
heute geleitet von
Therese Koch – die
SHG in ihren Anfangs-
zeiten (l.) und kurz
vor „Corona“ (r.)

30 Jahre SHG in Duisburg

Die SHG 81 in Duisburg freut sich ganz besonders auf ein Ende der Corona-Beschränkungen. Ihr 30-jähriges Jubiläum möchten die Mitglieder nämlich ordentlich feiern. Geplant ist eine

Schiffsrundfahrt im Duisburger Hafen, dem größten europäischen Binnenhafen. Natürlich soll dabei auch das leibliche Wohl nicht vergessen werden. Ebenso wenig wie die drei aktuellen Therapeuten,

denen ein ganz besonders großer Dank der Gruppe gilt. 95 Damen und Herren sind in der Trocken- und Wassergymnastik aktiv dabei, darunter sogar noch drei Gründungsmitglieder.

Jubiläen der Selbsthilfegruppen

	SHG Nr.	Ort	GruppenleiterInnen	Datum
30-jähriges	81	Duisburg II	Therese Koch	01.07.1991
30-jähriges	10	Braunschweig	Gisela Pontow	01.08.1991
25-jähriges	99	Neustrelitz	Kerstin Klei	01.07.1996
25-jähriges	187	Bad Kissingen	Helga Zoll	01.07.1996
25-jähriges	189	Wissen II	Ingrid Hombach	04.09.1996
20-jähriges	297	Plettenberg	Renate Hermes	05.07.2001
20-jähriges	302	Grasellenbach	Karin Kulich	01.08.2001
20-jähriges	290	Cochem	Ute Andres	25.08.2001
20-jähriges	299	Bad Oeynhausen	Inge Schermer	01.09.2001
20-jähriges	291	Schorndorf	Christa Stieb	19.09.2001
20-jähriges	255	Riesa	Christina Kötteritzsch	26.09.2001
10-jähriges	369	Badbergen	Grit Rüter	01.07.2011
10-jähriges	372	Magdeburg II	Anneliese Liebig	01.07.2011
10-jähriges	377	Dormagen	Brigitte Baasch	01.07.2011
5-jähriges	428	Gerolzhofen	Barbara Ettinger	01.07.2016

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:

Verlag und Produktion IVR Eckl GmbH
50181 Bedburg

Layout:

Hildegard Nisticò, nistico@gmx.de

Auflage: 16 000

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 2021

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.

	Name	Fachrichtung	Datum, Uhrzeit
Juli	Christian Hinz	Osteologe	Mo 12.7.21, 16-18
August	Prof. Dr. med. Peyman Hadji	Osteoonkologe	Mi, 4.8.21, 16-18
September	Dr. med. Daniela Schweppenhäuser	Orthopädin/Unfallchirurgin	Mi, 1.9.21, 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).