

Osteoporose

Das Gesundheitsmagazin 3/2022

Bundesselbsthilfeverband für Osteoporose e. V.

Osteoporose | Olympiasiegerin
Heike Henkel im Interview
Reise | Die Toskana Deutschlands
Verband | Lernort Knochen
als mobile Ausstellung

Informationszeitschrift des BfO · Kirchfeldstr. 149 · 40215 Düsseldorf · Ausgabe Nr. 47 · Einzelheft 2,50 € · 12 Jahrgang · ISSN 2193-6722



Foto: Adobe Stock

MEDIKAMENTE: NUTZEN UND RISIKEN

Editorial

Liebe Mitglieder, liebe Leserinnen und Leser,

bald ist es soweit: Der BfO-Patientenkongress anlässlich des Weltosteoporosetages (WOT) findet endlich statt – nach zweijähriger Pause. Ich freue mich schon sehr darauf, viele von Ihnen am 12. November im Deutschen Hygiene-Museum in Dresden begrüßen zu dürfen. Besonders freue ich mich, dass Heike Henkel, Olympiasiegerin im Hochsprung, die Schirmherrschaft für diesen Kongress übernommen hat. Sie macht deutlich, dass Osteoporose kein unausweichliches Schicksal sein muss und eben nicht „nur alte Frauen“ trifft – was leider immer noch weite Teile der Öffentlichkeit glauben. Auf Seite 10 stellen wir Ihnen Heike Henkel in einem Interview vor.

Viele von Ihnen fühlen Unsicherheiten bei ihrer medikamentösen Therapie, manche hegen sogar Zweifel an den Empfehlungen ihrer Ärztin oder ihres Arztes. Das muss nicht sein. Prof. Dr. Reiner Bartl, Mitglied unseres Wissenschaftlichen Beirats und Autor verschiedener Fachbücher, klärt Sie in der Titelgeschichte über mögliche Nebenwirkungen und Risiken auf.

Unser Verbandsteil in diesem Heft ist gut gefüllt mit Meldungen aus den BfO-Selbsthilfegruppen. Das zeigt einmal mehr, wie wichtig jede(r) Einzelne von Ihnen ist. Auf dem WOT möchten wir wieder Mitglieder und Gruppen mit der „OsteopoRose 2022“ ehren, die sich besonders um die Selbsthilfe verdient gemacht haben. Scheuen Sie sich nicht, Ihre Vorschläge einzureichen! Dafür haben wir die Bewerbungsfrist verlängert. Alles weitere hierzu finden Sie auf Seite 34.

Ganz ohne Corona geht es auch in dieser Ausgabe nicht. Auf Seite 12 lesen Sie, wogegen eine Impfung schützt und wo Sie Informationen bekommen, wenn Sie unter den Folgen einer COVID-Infektion leiden. In diesem Sinne: Bleiben Sie gesund!

Herzlich, Ihre



Gisela Klatt



■ Titelthema

4 Medikamente: Mehr Schaden oder mehr Nutzen?

■ Osteoporose

9 Leitfaden: Osteoporose in der Praxis

10 Interview: Heike Henkel über Knochenschwund

■ Gesundheit

12 Corona-Impfung: Schutz vor schwerem Verlauf
Online-Angebot: Informationen zu Long Covid

13 Apfel-Neuheit: Kick für das Immunsystem

14 Oberarmkopf-Fraktur: Operieren oder nicht?

■ Ratgeber

15 Alpenwanderungen: Neue Wege zur Herzgesundheit

Hör Tipp: Schauspielerinnen Maren Kroymann über das Älterwerden

16 Medikationsplan: Ihr Anspruch auf mehr Sicherheit

17 Steuererklärung: Hilfe und Tipps für Ruheständler

■ Reise

18 Das Markgräflerland: Die Toskana Deutschlands

■ Rezepte

22 Gurken-Quark-Dip

23 Kürbis mit Süßkartoffeln und Käse

■ Unterhaltung

24 Gedächtnistraining

■ Verbands- und Partnerforum/Selbsthilfe

26 Delegiertentagung: Versammlung in Bonn

28 Mobile Ausstellung: Lernort Knochen

30 BfO-Webseite: Wünsche und Vorschläge

Wissenschaftlicher Beirat des BfO

31 Jubiläen der Selbsthilfegruppen / LV Hessen / SHG Lennestadt

32 SHG Freudenberg / SHG Leer

33 SHG Daun / Edelgard Müller / SHG Münsingen Bad Urach

34 SHG 74 Halle (Saale)

Ausschreibung: die OsteopoRose 2022

35 WOT in Dresden: das Programm

Impressum

36 Ärzte-Hotline bis Dezember 2022

Soll ich oder soll ich nicht: Die heutigen Osteoporose-Medikamente verhüten Frakturen effektiv. Doch es ist wichtig eventuelle Risiken ernstzunehmen und Zweifel kompetent auszuräumen

OSTEOPOROSE-MEDIKAMENTE: MEHR SCHADEN ODER MEHR NUTZEN?

Mögliche Nebenwirkungen der medikamentösen Therapie

Es gibt zahlreiche Arzneimittel gegen den Knochenschwund, effektiv in ihrer Wirkung und einfach in der Anwendung (siehe Tabelle). Trotzdem werden nur etwa 20 Prozent der Patienten entsprechend behandelt. Warum ist das so?

Selbst wenn Betroffene eine Verschreibung erhalten, lösen einige das Rezept gar nicht erst ein. Andere nehmen die Medikamente nicht regelmäßig oder korrekt, vor allem die oralen Bisphosphonate (BP). Wieder andere wenden sie nicht lange genug an, um das Frakturrisiko ausreichend zu senken. Und nicht wenige werden vom engeren Umfeld, ja sogar vom Arzt ihres Vertrauens, vor schwerwiegenden Nebenwirkungen der Medikamente gewarnt.

Die Folge ist eine große „Osteoporose-Behandlungslücke“, vor

der internationale Experten seit Jahren warnen. Diese unterlassenen Therapien verursachen immens hohe Folgekosten. Studien zeigen, dass eine konsequente Behandlung die Zahl der Hüftfrakturen um 25 bis 50 Prozent senkt und damit nicht nur Kosten, sondern auch Leiden erspart.

Mythen, Falschinformationen und Tatsachen

Dabei sind es vor allem Falschinformationen, Fehleinschätzungen, Mythen und Ängste, die zu

dieser Therapiemüdigkeit bei Patienten und Ärzten beitragen: Osteoporose befallt nur Frauen nach der Menopause, sei ein normaler Alterungsprozess und nicht behandelbar. Eine Knochendichtemessung sei unnötig und nicht flächendeckend vorhanden, die medizinischen Leitlinien zu verwirrend und unpraktisch.

Sogar Mediziner betonen viel zu oft die Häufigkeit und Schwere von Risiken, als dass sie die Vorteile einer adäquaten Behandlung

Oberschenkelhalsbruch: Komplette atypische Femurschaftfraktur (AFF) mit typischem medialem Ausläufer. Dieser Frakturtyp ist aber mit 1 % aller Femurfrakturen selten und wird vor allem bei Tumorpatienten unter Langzeit-BP und hoher Dosierung beobachtet



Nebenwirkungen der antiresorptiven Medikamente

Bisphosphonate (BP) sind sehr gut verträglich, wenn die Einnahmевorschriften genau eingehalten werden. Die hier beschriebenen Nebenwirkungen sind dann gering und nur sehr selten schwerwiegend:

Akute-Phase-Reaktion. Diese kann 24 Stunden nach erstmaliger Infusion (intravenöse Gabe) eines Amino-BP auftreten: mit erhöhter Temperatur, Glieder-, Muskel- und Knochenschmerzen.

Atypische Femurschaftfrakturen (AFF). In den letzten Jahren wurden Fälle von atypischen Oberschenkelbrüchen unter Langzeittherapie mit BP publiziert (*Abb. links*). Die Frakturen können beidseitig auftreten und nur verzögert heilen. Dieser Frakturtyp ist aber mit 1 % aller Femurbrüche selten und nur unter Langzeit-BP häufiger.

Magen-Darm-Trakt (gastrointestinale Beschwerden). Bei oraler Gabe und dosisabhängig berichteten 2-10 % der Patienten von Übelkeit, Bauchschmerzen, Erbrechen und Durchfall. Bei einer Refluxösophagitis oder bei Bettlägerigkeit dürfen keine stickstoffhaltigen BP eingenommen werden. Wegen der miserablen Aufnahme von weniger als 1 % im Knochen ist heute die Verschreibung oraler BP nicht mehr zu empfehlen (*Grafik S. 6*).

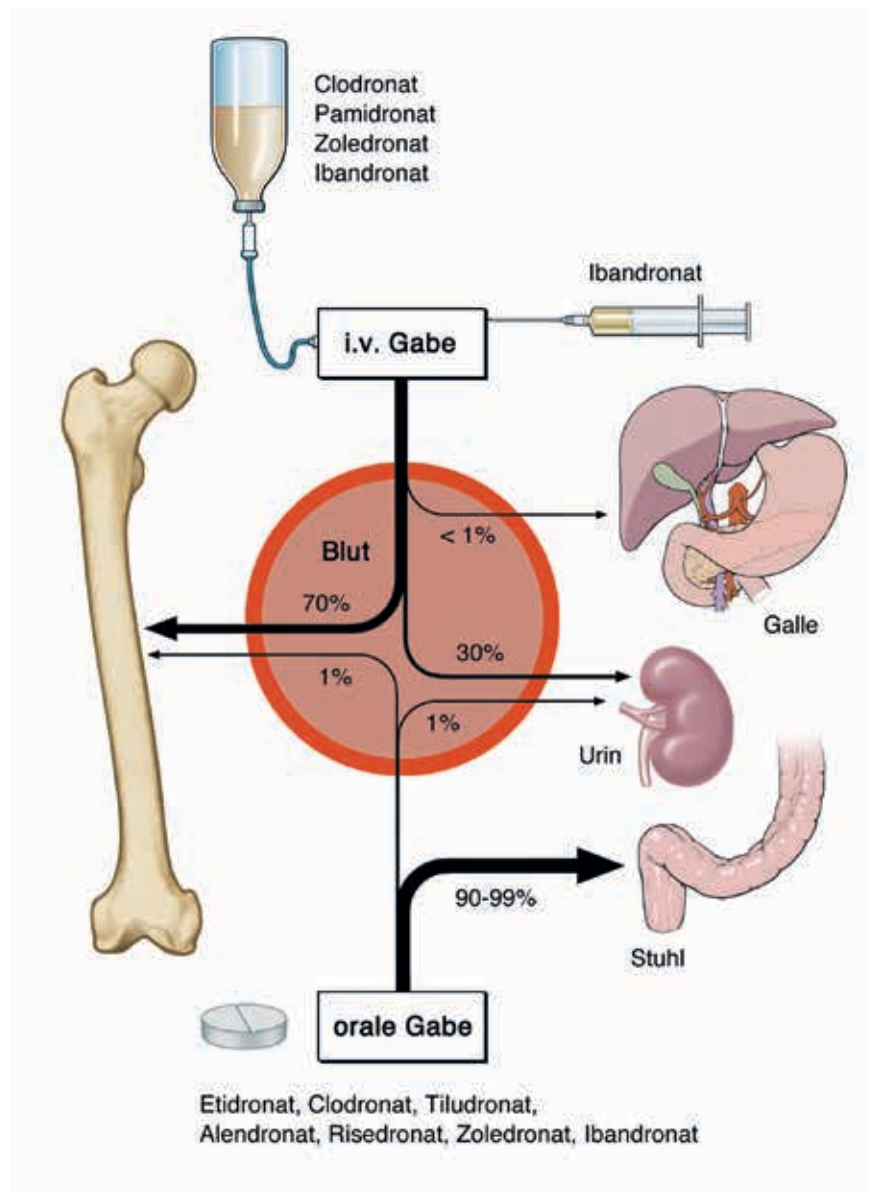
Niere. Vor intravenöser Gabe von BP muß die Nierenfunktion geprüft werden, da vereinzelt bei höheren Dosierungen eine Verschlechterung beobachtet wurde. Bei Patienten mit ausgeprägter Niereninsuffizienz (GFR <30ml/min) soll grundsätzlich kein BP mehr gegeben werden. Eine gute Hydrierung und Überwachung der Nierenfunktion vor und nach einer BP-Infusion wird empfohlen.

Kiefernekrosen. Bei Langzeitgabe von Pamidronat und Zoledronat wurde bei Tumorpatienten vermehrt das Auftreten von Kiefernekrosen beschrieben. Diese schwerwiegende Komplikation tritt aber fast ausschließlich bei immunsupprimierten Tumorpatienten unter hohen intravenösen Dosen und bei monatlichen Intervallen von Zoledronat oder Pamidronat auf. Die um das Zehnfache niedrigere Dosierung bei Patienten mit Osteoporose verursacht laut Fallregister aber äußerst selten Kieferprobleme, bei Kindern und Jugendlichen gar nicht.

Neben Tumorpatienten mit geschwächter Abwehr sind auch Raucher und Diabetes mellitus-Patienten gefährdet. Werden diese Risikogruppen engmaschig und interdisziplinär überwacht, ergibt sich in der Therapie unter BP oder Denosumab eine geschätzte Häufigkeit von 1 Ereignis pro 1 000 000 Patientenjahren.

Positive „Nebenwirkung“ der BP. Mehrere Studien zeigen einen positiven Einfluss der BP auf das kardiovaskuläre System. In der ARCH-Studie haben Patientinnen, die Alendronat einnahmen, eine geringere Anzahl von kardiovaskulären Ereignissen erkennen lassen und damit die schon länger aufgestellte Hypothese unterstützt, dass BP gegen Herzinfarkt und Schlaganfall schützen. Die intravenöse Gabe von Ibandronat wirkt positiv auf die Cholesterinwerte. So steigt das HDL/ LDL-Verhältnis signifikant an und belegt die molekulare Ähnlichkeit und Stoffwechsel-Verwandtschaft mit Cholesterinsenkern (Statinen). Patientinnen unter Zoledronat wiesen in der HORIZON-Studie eine signifikant geringere Mortalität gegenüber der Placebo-Gruppe auf. Ferner war das LDL-Cholesterin nach einem Jahr deutlich reduziert, ebenso wie die Intima-Media-Dicke der Karotiden, die das Arteriosklerose-Risiko bestimmt.

■ Titelthema



Intravenös statt oral: Nur etwa ein Prozent der Wirkstoffe oraler BP erreichte den Knochen

hervorheben. Natürlich gilt es Risiko und Nutzen gegeneinander abzuwägen. Oftmals fehlt es Ärzten an der nötigen Zeit zur Aufklärung, Überzeugung und Führung der Patienten. Auch gibt es immer noch zu wenig Spezialisten, die eine effektive Diagnostik und Therapie der Osteoporose durchführen können und wollen. Hinzu kommt, dass Patienten die Gefahr eines schweren Krankheitsverlaufes bis hin zur erhöhten Sterblichkeitstrate als Folge von Knochenbrüchen, insbesondere der Hüfte, nicht erkennen.

Rechte und Pflichten

Der Arzt muss bei der Anamnese mögliche Risikofaktoren, Erkrankungen und Medikamente eruieren und bewerten. In enger Zusammenarbeit mit anderen Disziplinen müssen vor Gabe eines Osteoporosemittels bestimmte Gefahrenpunkte ausgeschlossen oder „sanitiert“ werden wie etwa Zahnstatus, Herz-Kreislauf- oder Magenprobleme, Nierenfunktion oder auch psychische Belastungen. Der Patient muss die Zeit haben, seine Bedenken zu schildern, damit sie gemeinsam ausgeräumt werden können. Auch unter der Therapie sollte der Arzt ansprechbar sein, notfalls telefonisch, um



Gravierend: Tumorpatientin mit Osteonekrose des Kiefers unter langjähriger monatlicher Zoledronat-Gabe (Zometa®)

Effektive Anti-Osteoporotika: Die Tabelle zeigt Anwendung und Dosierung zugelassener Mittel

	Oral täglich	Oral wöchentlich	Oral monatlich
Alendronat	10 mg	70 mg	
Risedronat	5 mg	35 mg	150 mg
Ibandronat			150 mg
Zoledronat			
Teriparatid			
Denosumab			
Romosozumab			



Gesprächsstunde:
Eine enge Zusammenarbeit von Arzt und Patient schafft Vertrauen und ist für eine gelungene Therapie essenziell

Foto: Adobe Stock

eventuell aufkommende Zweifel besprechen zu können. Bei der Wahl des richtigen Medikaments muss die Kooperation von Arzt und Krankenkasse unbürokratischer, patientenorientierter und effektiver werden.

In den hier abgebildeten Kästen werden die wichtigsten Medikamentengruppen auf ihre Nebenwirkungen bezüglich Schwere und Häufigkeit untersucht und eine Bilanz bezüglich Nutzen und Schaden des jeweiligen Medikamentes aufgestellt.

Der Patient als Partner

Jedes wirksame Arzneimittel hat auch das Potenzial zu Nebenwirkungen. Die Kunst des Behandlenden ist es, diese Gefahr individuell einschätzen zu können und konsequent zu vermeiden. Alle klinischen Studien zeigen, dass bei den heute empfohlenen Osteoporose-Medikamenten der Nutzen der Verhütung von Frakturen, den Schaden durch Nebenwirkungen statistisch und praktisch-klinisch bei weitem überwiegt. Zudem sind

Denosumab s.c. (Prolia®)

Denosumab hemmt den Knochenabbau stärker als die BP. Ob diese massive Hemmung der Knochenresorption unerwünschte Nebenwirkungen auf die Knochenqualität hat, ist noch nicht klar. Denosumab kann zu einem Abfall des Kalziumspiegels führen. Ein Kalzium- und Vitamin D-Mangel muß daher vor Therapiebeginn ausgeschlossen oder behandelt sein. Die häufigsten Nebenwirkungen bei postmenopausalen Frauen waren Schmerzen in Rücken, Extremitäten und Bewegungsapparat (muskuloskelettal), Störungen des Fettstoffwechsels (Hypercholesterinämie) sowie Entzündungen der Blase, Bronchien und Haut (Zystitis, Bronchitis und Dermatitis). Auch ein hemmender Einfluss auf das Immunsystem wird diskutiert.

Untersuchungen in der FREEDOM-Extension-Studie haben gezeigt, daß unter Denosumab zwar Infektionen des Magen-Darm-Traktes, des Urogenitalsystems, der Haut und Herzinnenhaut (Endokarditis) häufiger vorkommen als in der Placebo-Gruppe, diese Ereignisse waren aber nicht signifikant höher. Kiefernekrosen und atypische Femurfrakturen können bei einer Langzeittherapie mit ähnlich extrem niedriger Häufigkeit wie bei den BP auftreten.

Subkutan tägl.	Subkutan Monate	Injektion vierteljähr.	Infusion jährlich
		3 mg	
			5 mg
20 µg			
	60 mg / 6 Monate		
	210 mg / Monat		

Nebenwirkungen der Osteoanabolikagruppe

Teriparatid (Forsteo®)

Rückenschmerzen, Übelkeit, Kopfschmerzen, Blutdruckabfall beim Aufstehen (orthostatische Hypotonie) waren die auffallendsten Nebenwirkungen, die jedoch nur selten und dosisabhängig auftraten. Weniger als 5 % der Patienten zeigten eine Erhöhung des Serumkalziumspiegels, in keinem Fall jedoch eine symptomatische Hyperkalzämie. Wichtig zu wissen: Es wurden keine Knochentumore (osteogene Sarkome) beobachtet.

Ein Nachteil besteht in der Anwendung, da tägliche subkutane Injektionen notwendig sind. Als Gegenanzeigen gelten:

- Vorbestehende Hyperkalzämie,
- schwere Niereninsuffizienz,
- metabolische Knochenkrankheiten, mit Ausnahme der primären Osteoporose,
- ungeklärte Erhöhung der alkalischen Phosphatase, eines Stoffwechsellzyms, das z.B. in den Knochen vorkommt
- vorausgegangene Strahlentherapie des Skeletts und
- Schwangerschaft und Stillzeit.

Die Therapiedauer von Teriparatid ist in Europa auf 18 Monate und in den USA auf 24 Monate beschränkt worden.

Romosozumab (EVENTY®)

Kardiovaskuläre Probleme betrugen in der Romosozumab-Gruppe 4,9 %, in der Placebo-Gruppe 2,5 %. Neuere Auswertungen in der sogenannten FRAME-Studie ließen jedoch keine Zunahme von Herz-Kreislauf-Problemen gegenüber der Placebo-Gruppe erkennen. Osteonekrosen des Kiefers oder Oberschenkelchaftfrakturen wurden bei Patienten unter Romosozumab selten berichtet.

Die EU-Kommission (EMA) hat im Dezember 2019 Romosozumab (Eventy®) für die parenterale Behandlung der manifesten Osteoporose bei postmenopausalen Frauen mit deutlich erhöhtem Frakturrisiko erst nach einigem Zögern zugelassen. In den USA ist das Mittel bereits seit April 2019 im Handel. Die empfohlene Dosis beträgt einmal monatlich 210 mg (als zwei subkutane Injektionen von je 105 mg) über einen Zeitraum von 12 Monaten. Die Patienten sollten vor und während der Behandlung ausreichend Kalzium und Vitamin D einnehmen. Ein abgelaufener Herzinfarkt und ein Schlaganfall müssen vorher ausgeschlossen sein. Doch auch ohne diese Historie sollte das Frakturrisiko und das kardiovaskuläre Risiko jeder Patientin berücksichtigt und der Nutzen gegenüber dem Risiko im Einzelfall abgewogen werden.

Romosozumab ist wie Denosumab eine reversible Therapie („rebound“ Effekt). Der Gewinn an Knochendichte unter diesem Medikament wird nach Abbruch der Therapie schnell wieder verloren. Die Anschluss Therapie mit einem BP wird daher empfohlen.

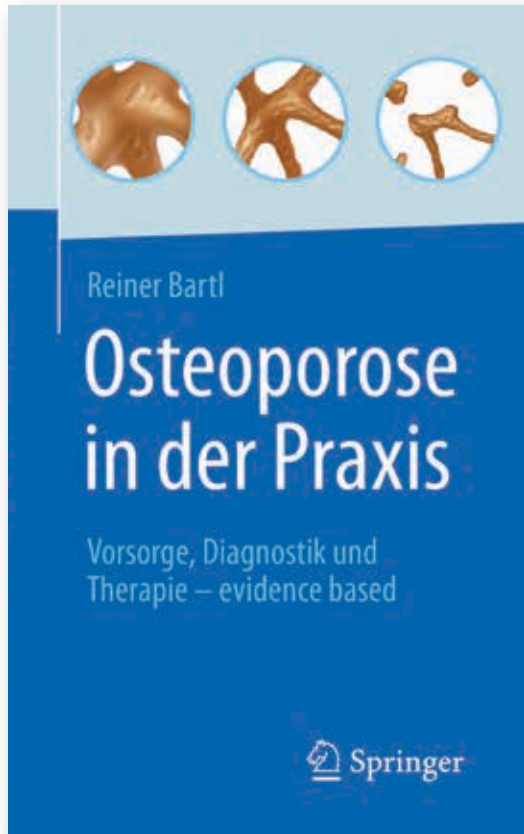
die heutigen Darreichungsformen extrem patientenfreundlich, sei es als Jahresinfusion oder halbjährliche Spritze. Voraussetzung für diese positive Sicht ist allerdings eine enge Arzt-Patient-Kooperation.

Mit dieser Strategie hat die Therapiemüdigkeit bei Osteoporose keine Chance. Wir dürfen nicht vergessen, dass der Knochenschwund mit den neuen Medikamenten sogar heilbar ist. Also nicht erst warten, bis der Knochen bricht!



Der Autor:

Prof. Dr. med. Reiner Bartl schreibt für Patienten und für Mediziner. Er ist Kenner und Könnner, wenn es darum geht Osteoporose vorzubeugen und zu behandeln. In seinem Ratgeber „Power für die Knochen“ macht Bartl Betroffenen mit Rezepten, Übungen und Tipps Mut. In seinem aktuellen Taschenbuch „Osteoporose in der Praxis“ (Seite 9) wendet er sich an Ärzte, die eine erfolgreiche Behandlung der vielschichtigen Knochenerkrankung anstreben. Sein Credo: „Osteoporose ist heute so überflüssig wie ein Kropf“. Bartl praktiziert im Osteoporosezentrum München am Dom.



Kompetenz in der Kitteltasche: Das kompakte Taschenbuch ist im Springer Verlag erschienen, kostet 24,99 Euro und ist auch als eBook (19,99 Euro) erhältlich

Osteoporose in der Praxis

Ein Leitfaden für behandelnde Ärzte und betroffene Patienten

Trotz der enormen klinischen Fortschritte ist die Osteoporose immer noch eine unterschätzte, unterdiagnostizierte und untertherapierte Krankheit.

Weltweit spricht man bereits von einer „osteoporosis treatment crisis (gap)“ und einer Therapiemüdigkeit. „Aus dieser klinischen Krisensituation helfen keine kostenpflichtigen Zertifikatskurse von Spezialisten und Verbänden, vielmehr die Erkenntnis und der Ansporn unter uns Ärzten, dass die Osteoporose vermeidbar und heute im frühen Stadium sogar heilbar ist“, erklärt der Autor, Prof. Dr. Reiner Bartl. Der Osteoporose-Experte tritt für mehr gesellschaftliche Eigenverantwortung in puncto Knochengesundheit ein, will das Bewusstsein von Medizinerinnen unterschiedlicher Fachrichtungen für diese Erkrankung schärfen und plädiert für eine geduldige Zusammenarbeit von Arzt und Patient, einer Partnerschaft auf Augenhöhe.

Dieser Leitfaden ist konzipiert, Ärzte aller Disziplinen bei der Beratung und Führung von Patienten mit Osteoporose zu leiten, die richtigen diagnostischen und therapeutischen Entscheidungen in der Praxis zu treffen und die notwendige interdisziplinäre Zusammenarbeit einzuleiten.

„ICH DACHTE, OSTEOPOROSE TRIFFT NUR HOCHBETAGTE“



**Heike Henkel, 58:
Die Olympiasiegerin im Hochsprung
ist Schirmherrin des
BfO-Kongresses in Dresden**

Frau Henkel, bei Ihnen wurde Osteopenie diagnostiziert. Wie kam es dazu?

Das war reiner Zufall: Das Kieler Startup Osteolabs hat einen Test entwickelt, der das Kalziumverhältnis in den Knochen bestimmt. Das Unternehmen kam damit auf mich zu. Aus Neugierde habe ich mich getestet und erfuhr, dass meine Werte nicht optimal waren.

Das heißt?

Laut Befund war ich im orangefarbenen Bereich. Bei Grün sind die Knochen gut mit Kalzium versorgt und Rot zeigt bereits einen schwerwiegenden Mangel an.

Wir müssen reden: Osteoporose-Betroffene sollten ihr Wissen mit Kindern und Enkeln teilen. Bei denen kann die Erkrankung dann frühzeitig gestoppt werden

Über die wichtige Arbeit der Selbsthilfegruppen und was Ältere für Jüngere tun können

Was taten Sie daraufhin?

Ich bat meinen Hausarzt, den Befund zu überprüfen. Im Serum lässt sich detaillierter feststellen, was für den niedrigen Kalziumwert verantwortlich ist. Auch meine Knochendichte ließ ich bei einem Osteoporose-Spezialisten messen. Beide empfahlen danach eine Basis-Therapie.

Wie sieht die aus?

Sport mache ich seit jeher und auf eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung achte ich auch. Nun nehme ich seit zirka einem Jahr ein Kombipräparat mit Kalzium und Vitamin D. Nach sechs Monaten war ich schon kurz vor dem grünen Bereich und bin zuversichtlich, dass ich den nun bald erreiche. Das ist das Gute an dem Osteotest, man kann seine Werte schnell überprüfen und die Supplementierung entsprechend anpassen.

Wie reagierten Sie auf Ihre Diagnose?

Ich habe überhaupt nicht damit gerechnet. Also horchte ich ein bisschen in der Familie nach. Wir erinnerten uns, dass meine Mutter unter Rückenbeschwerden litt und auch tatsächlich kleiner wurde. Das sind ja oft Anzeichen, wie ich heute weiß.

Und wir haben einen ärztlichen Bericht von ihr gefunden, darin stand „Wirbelfraktur und Verdacht auf Osteoporose“. Wir wussten das gar nicht. Sie hat nie davon erzählt. Damals ist es anscheinend auch nicht weiter untersucht worden.

Zuvor haben Sie sich also nie Gedanken um Osteoporose gemacht ...

Nein. Ich dachte, das trifft nur Hochbetagte. Doch nun begann ich, mich damit zu beschäftigen und die Krankheit besser zu verstehen. Es ist einfach wichtig, sich früh mit dieser Thematik auseinanderzusetzen. Wenn die Diagnose erst im Alter gestellt wird, so meist auf Grund von Frakturen. Für eine Vorsorge ist es dann zu spät.

Sie sind Schirmherrin des BfO-Patientenkongresses. Was ist Ihr Anliegen dort?

Genau diese Problematik: Ich möchte auf Osteoporose aufmerksam machen und die Tatsache, dass man sich frühzeitig um seine Knochengesundheit kümmern muss, nicht erst jenseits der 60 Jahre. Betroffene sollten



mit Ihren Kindern und Enkeln über die Erkrankung sprechen. Nicht wie meine Mutter, die dazu geschwiegen hat. Mein Anliegen ist es, dieses Thema weiterzugeben und die jüngere Generation dafür zu sensibilisieren.

Ist das nicht auch die Aufgabe von Medizinerinnen?

Mein Arzt war sehr offen. Aber in meinem Umfeld höre ich, viele Mediziner, gerade die für diese Erkrankung so wichtigen Haus- oder Frauenärzte, beschäftigen sich gar nicht mit dem Thema. Ich glaube, die Osteoporose-Problematik ist sogar bei Ärzten und Ärztinnen noch nicht so angekommen. Es gibt anscheinend recht wenige, die sich dafür interessieren oder sogar darauf spezialisieren. Daher beginnt die Therapie oft zu spät.

Sie unterstützen also explizit den Gedanken der Selbsthilfe?

Ich glaube, in der Selbsthilfegruppe bekommen Betroffene erst die notwendigen Informationen. Man ist unter seinesgleichen, tauscht sich aus und profitiert von Erfahrungen in puncto Bewegung, Ernährung und Medikation. So mancher nimmt hier vielleicht sogar eher Tipps an als vom behandelnden Arzt.

Können Selbsthilfegruppen auch Jüngere ansprechen?

Das ist tatsächlich schwierig. Da kann ich nur wieder mit meinem Beispiel und Anliegen kommen: Ich dachte nicht, betroffen zu sein. Ich treffe viele Jüngere, die das Thema für sich nicht annehmen. Das finde ich schade. Wir alle nehmen doch auch andere Vorsor-

geuntersuchungen wahr. Und Osteoporose kann nun einmal sehr schwerwiegende Folgen haben, die Lebensqualität ganz massiv einschränken. Doch solange wir niemanden kennen, der die Krankheit hat, betrifft es uns nicht. So bin ich auch durch die Welt gelaufen.

Dann freuen wir uns auf Ihren Beitrag auf dem Kongress

Ich unterstütze die Selbsthilfe gerne. Durch die Gruppen entsteht vielleicht eine Dynamik, die auch nach draußen zu den Ärzten getragen wird. Mehr Sensibilität in der Therapie und Betreuung würde ich mir wünschen. Ich hoffe, der Kongress kann dazu beitragen, dass das Thema Osteoporose in der Gesellschaft besser verstanden und der Umgang damit offener wird.

Interview: Meike Grewe

Sind auch Sie in Osteoporose-Behandlung? Jetzt Therapieerfolg mit Ihrem Arzt kontrollieren.

Jede zweite Frau erkrankt im Laufe ihres Lebens an Osteoporose. Mit dem Frühtest von osteolabs, der ganz ohne Strahlung auskommt, kann ein Osteoporose-Risiko schon erkannt werden, bevor erste Anzeichen sichtbar sind.

Auch während einer laufenden Osteoporose-Behandlung, z.B. mit Prolia®, kann der Therapieerfolg zuverlässig und jederzeit mit dem OsteoTest | med überprüft werden. Sprechen Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin aktiv darauf an und verschaffen Sie sich Gewissheit.

Die Olympiasiegerin Heike Henkel steuert ihrem eigenen Osteoporose-Risiko entgegen: „Mein Wert lag im gefährdeten roten Bereich. Regelmäßige Tests geben mir Sicherheit und die Chance, den Therapieerfolg zu kontrollieren.“

Heike Henkel

Besuchen Sie uns auf dem BfO-Patientenkongress am 12.11. in Dresden und treffen Sie Heike Henkel persönlich!

Heike Henkel, Olympiasiegerin im Hochsprung

- ✓ Reflektiert den Knochenzustand des gesamten Skeletts
- ✓ Gleich in der Arztpraxis durchführen lassen
- ✓ Eine Blutprobe genügt



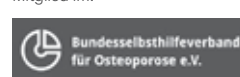
96 € IGeL bzw. 109,55 € PKV (erstattungsfähig)

Wissenschaftlich fundiert. Medizinisch bestätigt.

Forschungspartner:



Mitglied im:



Preisträger:



osteolabs
Osteoporose früh erkennen

Tel. +49 431 - 990 730
Web www.osteolabs.de

CORONA-IMPfung: JA ODER NEIN?

Der Pils bietet den wichtigsten
Schutz vor einem schweren Verlauf

Foto: Adobe Stock

Wie gut sind Geimpfte bei einer Infektion mit dem Corona-Virus geschützt? Hinweise gibt eine koreanische Studie.

Menschen mit mildem bis schwerem COVID-19 wurden in Südkorea auf Impfstatus und Krankheitsverlauf hin analysiert, um zu ermitteln, wie gut Impfungen gegen das Virus vor schweren Verläufen schützen.

Insgesamt wurden 387 Patienten untersucht. 204 von ihnen waren vollständig geimpft, 183 ungeimpft. In der Gruppe der Geimpften befanden sich im

Schnitt ältere Personen mit mehr Begleiterkrankungen als in der anderen Gruppe. Trotzdem entwickelten die ungeimpften Patienten signifikant häufiger eine Lungenentzündung und benötigten zusätzlichen Sauerstoff. Zudem mussten geimpfte Personen im Schnitt weniger lang ab Symptombeginn im Krankenhaus behandelt werden.

Im Einzelnen entwickelten 36,8 Prozent der Geimpften eine Lungenentzündung und 65,6 Prozent der Ungeimpften. Ergänzen Sauerstoff benötigten 15,7 Prozent der Geimpften und 29 Prozent der Ungeimpften. Geimpfte blieben etwa zehn Tage im Krankenhaus, Ungeimpfte elf

Gut geschützt: Auch wenn die Impfung nicht immer eine Ansteckung verhindert, so kann sie doch die Folgen einer Corona-Infektion entscheidend mildern

Tage. Der Anteil der Patienten, die ein Atemversagen erlitten, war hingegen nicht signifikant unterschiedlich zwischen den Gruppen.

Geringere Gefahr für die Lunge

In der weitergehenden Analyse war die vollständige Impfung mit einer um etwa 70 Prozent reduzierten Wahrscheinlichkeit einer Lungenentzündung und einer um 82 Prozent reduzierten Wahrscheinlichkeit von zusätzlichem Sauerstoffbedarfs assoziiert.

Die Impfung gegen das neue Coronavirus senkte demnach effektiv das Risiko einer Lungenentzündung und eines schweren COVID-19-Verlaufs. Dies konnte hier gezeigt werden, obwohl die geimpfte Patientengruppe im Schnitt älter war und unter mehr Begleiterkrankungen litt. Die Coronavirus-Impfungen stellen demnach weiterhin den wichtigsten Schutz für die Bevölkerung dar, so die Forscher.

© Alle Rechte: DeutschesGesundheitsPortal.de

SPÄTFOLGEN EINER CORONA-INFektion

Neues Onlineangebot informiert zu Long COVID

Noch Wochen und Monate nach einer Erkrankung an COVID-19 können gesundheitliche Langzeitfolgen bestehen. Welche Symptome treten bei Long COVID auf? Wer kann betroffen sein? Wie lassen sich Spätfolgen vermeiden? Zu diesen und weiteren Fragen hat die Bundeszentrale für

gesundheitliche Aufklärung (BZgA) in Zusammenarbeit mit dem Bundesministerium für Gesundheit (BMG) ein neues Informationsportal erstellt. Verlässliche Informationen rund um die Langzeitfolgen einer Ansteckung finden Betroffene und Interessierte unter www.longcovid-info.de finden.

NATÜRLICHER KICK FÜR DAS IMMUNSYSTEM

Selenreiche Apfel-Neuheit im Obstregal

Der Verzehr eines Apfels deckt rund die Hälfte des täglichen Selenbedarfs eines Erwachsenen – eine Innovation der Hochschule Osnabrück macht das möglich.



Foto: Hochschule Osnabrück

Der Selstar: Die Neuheit wird bereits in vielen Regionen Deutschlands verkauft

Der Apfel ist das beliebteste Obst der Deutschen. Er steckt voller Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe. Allerdings leistete er bislang kaum einen Beitrag zur Selen-Versorgung. Dr. Christoph Budke von der Hochschule Osnabrück wollte dies ändern.

Das Spurenelement Selen ist nicht nur für eine normale Funktion des Immunsystems und der Schilddrüse unentbehrlich. Neueste Forschungsergebnisse zeigen, dass eine gute Selenversorgung unter anderem dazu beiträgt, Corona-Erkrankungen besser zu überstehen. Bislang wird der Selenbedarf des Menschen über die Nahrung oft nicht ausreichend gedeckt. Insbesondere

Vegetarier und Veganer, aber auch chronisch erkrankte Patienten können hiervon betroffen sein. Mit einem selenreichem Apfel am Tag soll dieser Mangel schnell und natürlich behoben werden.

Von dieser Idee ist auch Prof. Dr. Lutz Schomburg vom Institut für Experimentelle Endokrinologie der Charité überzeugt. Er forscht seit mehr als 20 Jahren zu dem essentiellen Spurenelement: „Es ist lebensnotwendig. Zu wenig Selen stellt einen vermeidbaren Risikofaktor für viele Erkrankungen dar. Deswegen ist es wichtig

Wege zu finden, dem Selen-Mangel entgegenzuwirken. Der selenreiche Apfel ist daher eine sehr gute natürliche Alternative zu Nahrungsergänzungsmitteln.“

Eine Vielzahl an Studien zeige auch, dass ein Selenmangel bei einer Corona-Erkrankung mit einer schlechten Prognose verbunden ist, erläutert Schomburg. Wohingegen ein guter Selenstatus einen milden Krankheitsverlauf und ein geringes Risiko für Komplikationen erwarten lässt. Zentral für diesen Effekt sei das Immunsystem, das auf eine ausreichende Selenversorgung angewiesen ist.

Doktor in Pomologie

Die Neuheit entwickelte Christoph Budke in mehrjährigen Versuchen im Rahmen seiner Doktorarbeit. Der Apfel enthält mehr als zehnmal so viel Selen wie eine gewöhnliche Sorte. Als Basis dienen besondere Züchtungen der sehr beliebten Apfelsorte ‚Elstar‘. Der hohe Gehalt in der Frucht wird durch eine Düngung der Apfelbäume mit einem selenreichen Algendünger erreicht. Der Apfel mit der Extraportion Spurenelement ist aktuell das einzige regionale pflanzliche Lebensmittel, welches zuverlässig die Selenversorgung des Menschen unterstützen kann, erklärt Budke. Inzwischen wird die neue Sorte in vielen Regionen Deutschlands vermarktet.

Quelle: Hochschule Osnabrück

OPERIEREN ODER NICHT?

Wenn der Oberarmkopf bricht

Ein eigentlich unspektakulärer Sturz auf den gestreckten Arm und schon ist es passiert: Der Oberarmkopf ist gebrochen – eine proximale Humerusfraktur. Was ist zu tun: Operieren oder konservativ behandeln?

Der schulternahe Bruch des Oberarmknochens gehört zu den häufigsten Knochenbrüchen überhaupt. Betroffen sind vor allem Menschen über 60 Jahre und darunter vor allem Frauen. Mit etwas Glück verschieben sich die Teile des gebrochenen Knochens nur geringfügig und der Bruch lässt sich konservativ behandeln, also allein durch Ruhigstellen mit Hilfe eines speziellen Verbandes. Stärker verschobene (dislozierte) Brüche werden jedoch häufig operiert. Dabei bringt man die gebrochenen Knochen beispielsweise mit Hilfe von Schrauben und Metallplatten wieder in die korrekte Position.

OP nur zweite Wahl

Cochrane ist ein internationales Netzwerk, das wissenschaftliche Grundlagen für Entscheidungen im Gesundheitswesen bereitstellt. Eine dort kürzlich aktualisierte Übersichtsarbeit (Cochrane Review) fasst die Ergebnisse aus 47 Studien mit mehr als 3 000 Patienten zu verschiedenen Therapieansätzen für unterschiedliche Typen von proximalen Humerusfrakturen zusammen. Das wohl wichtigste Ergebnis: Auch für stärker verschobene (dislozierte) klassische Oberarmkopffrakturen zeigt die Evidenz keinen Vorteil einer Operation gegenüber

einer konservativen Behandlung. Wohl aber zeigen sich Hinweise, dass ein einmal operierter Bruch mit höherer Wahrscheinlichkeit Folgeoperationen nach sich zieht. Die Vertrauenswürdigkeit der Evidenz für diese Ergebnisse bewerteten die Studienautoren mit moderat bis hoch.

Für andere Fragen des Reviews erwies sich die Evidenz dagegen als wenig zuverlässig, zumeist konnten die Autoren einfach kaum Studien dazu finden. So lässt sich nicht sicher sagen, welche OP-Methode die beste ist, oder ob Operation und konservative Behandlung auch bei selteneren Bruchtypen des Oberarmkopfes ebenbürtig sind. Unklar bleibt auch, wie eine frühe Mobilisierung des gebrochenen Armes schon in der ersten Woche im Vergleich zu einer längeren Ruhigstellung von zwei bis drei Wochen abschneidet.

Der Cochrane Review unterstützt die Einschätzung vieler Fachleute, dass Oberarmkopffrüche in Deutschland zu oft unnötig operiert werden. Allerdings ist jeder Bruch unterschiedlich. Im Einzelfall kann eine OP daher auch weiterhin sinnvoll sein. Der Review liefert nun aber eine umfassende, aktuelle und zuverlässige Evidenzgrundlage für die Entscheidung von Patienten und Ärzten.

Quelle: Cochrane Deutschland

Schulternaher Bruch:
Dies trifft meist Frauen
über 60 Jahre



HERZWEGE

Alpenwanderungen, die das Herz nicht belasten



Foto: Adobe Stock

Ein Forscherteam hat im Chiemgau und im Salzburger Land Wanderwege mit dem Blick auf die Herzgesundheit neu kartographiert. Interessierte können außerdem ihre individuelle Herzfitness ermitteln und so sicher und bewusst gehen.

Bewegung ist gesund. Doch beim Wandern in den Bergen kann eine Überanstrengung rasch zur Gefahr werden. Das Wissen um die eigene körperliche Ausdauer ist daher für die Sicherheit am Berg von großer Bedeutung.

In den beiden Testregionen, Werfenweng im Salzburger Land und Aschau im Chiemgau, wurden bestehende Wanderwege zu Themenwegen gestaltet und digital neu kartographiert. Neben der gewohnten Beschreibung mit Länge, Höhenmeter, Dauer und Wegbeschaffenheit sind auch die kardiovaskulären Belastungsintensitäten wie etwa die Herzfrequenz gekennzeichnet. Die Einordnung der Wege erfolgt digital gestützt als Ampelsystem – von Rot "intensiv" bis Grün "leichte Intensität".

Mit Hilfe von handelsüblichen Fitness-Trackern können Interessierte bei einer kurzen Testwanderung direkt vor Ort ihre indi-

Wandern ist gesund: Doch gerade in den Bergen gilt es, Überanstrengung zu vermeiden

viduelle Herzfitness selbständig ermitteln und zum persönlichen Profil passende Wanderungen in der Gegend finden.

Auf Grundlage des BergFit-Tests wird die Belastung je Streckenabschnitt auf den ausgewählten Herzwegen vorhergesagt und übersichtlich auf einer digitalen

Wanderkarte farblich gekennzeichnet. Damit können Wandernde sehen, wie sie die Tour in Bezug auf Tempo und Achtsamkeit angehen sollten. Näheres zu dem Projekt und den Wanderungen unter <https://connect2move-wandern.eu>

Quelle: Salzburg Research Forschungsgesellschaft

HÖRTIPP: WAR'S DAS?

Schauspielerinnen Maren Kroymann feiern das Altern werden



Foto: Radio Bremen, Milena Schloesser

Sie geht mit dem Thema Altern lässig und ernsthaft zugleich um: Die 73 Jahre junge Comedienne Maren Kroymann feiert das Leben, das Alter und die Frauen in einem neuen Bremen-Zwei-Podcast gemeinsam mit ihren Gästen. Die Frauen, die sie einlädt, sind älter als 50 und sprechen mit

Kroymann über das Altern, was war und was noch kommt. Während ältere Frauen auf den Bildschirmen und in der Gesellschaft an Sichtbarkeit verlieren, kommen sie hier zu Wort. Nachzuhören unter www.ardaudiothek.de/sendung/war-s-das-mit-maren-kroymann/10640931/

AUF EINEN BLICK

Ein Medikationsplan bringt Sicherheit

Ein Viertel der Erwachsenen in Deutschland benötigt dauerhaft drei oder mehr Arzneimittel. Sie alle haben einen gesetzlichen Anspruch auf den Ausdruck eines Medikationsplans nach bundeseinheitlichem Muster.

Digitale Hilfe: Einen online ausfüllbaren Blanko-Medikationsplan gibt es unter www.medikationsplan-schafft-ueberblick.de/Material/. Weitere praxisnahe Tipps bietet www.medikationsplan-schafft-ueberblick.de/Tipps/.

Dieser Plan bietet eine Übersicht über alle Medikamente, die eine Person einnimmt. Dort wird aufgelistet, welches Arzneimittel mit welchem Wirkstoff eingenommen wird. Eingetragen wird auch, wann, in welcher Stärke und Darreichungsform es zu nehmen ist und warum. Rezeptfrei gekaufte Medikamente, die nur zeitweise eingenommen werden, sollten Patienten ebenfalls eintragen lassen. Im Normalfall wird der Plan von der Hausarztpraxis erstellt, doch auch ein Facharzt oder eine Klinik können diese Aufgabe übernehmen.

Ein Medikationsplan ist auch für Ärzte und Apotheker eine wichtige Information, um unerwünschte und gefährliche Wechselwirkungen zu erkennen und zu vermeiden. In Notfall gibt er einen schnellen Überblick über die

eingenommenen Medikamente und sorgt so für mehr Patientensicherheit.

Die Initiative „Medikationsplan schafft Überblick“ der BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen klärt über den Anspruch auf und ermutigt Patienten, bei ihren Ärzten sowie in der Apotheke danach zu fragen. Zudem fordert die Initiative, dass Krankenkassen und Ärzteschaft auch über die digitalen Möglichkeiten informieren.

Digitale Version

Der elektronische Medikationsplan ermöglicht es, alle notwendigen Angaben zu digitalisieren. Er ergänzt damit die Papierform und wird auf der Versichertenkarte gespeichert. Benötigt werden hierfür die elektronische Gesundheitskarte und eine PIN.

Der digitale Überblick kann auch als Kopie in der elektronischen Patientenakte abgelegt werden. Dafür benötigen gesetzlich Versicherte eine App ihrer Krankenkasse. Damit können sie nicht nur die eigenen Unterlagen und Befunde einsehen, sondern auch den Medikationsplan über den QR-Code einlesen oder eine Medikamenten-Erinnerungsfunktion einrichten.

Die elektronische Patientenakte erleichtert zudem den Informationsaustausch zwischen Arztpraxen, Apotheken und Krankenhäusern.

Quelle: BAGSO

Der Medikationsplan – alle Medikamente im Blick



Medikationsplan		für: Andree Musterfrau		geb.: 27.02.1953	
ausgedruckt von:		Praxis Dr. Müller, Weißstr. 543, 12345 Beispielhausen			
E-Mail: mueller@beispielhausen.de		ausgedruckt am: 12.05.2022			
Seite	von				

Wirkstoff	Handelsname	Stärke	Form	morgens	mittags	abends	zur Nacht	Einheit	Hinweise	Grund
Wirkstoff A	Handelsname 1	125 mg	Tabletten	1	0	0	0	Stück	0,5 Std. vor dem Frühstück	Schilddrüsenunterfunktion
Wirkstoff B	Handelsname 2	160 mg	Tabletten	1	0	1	0	Stück		Bluthochdruck/Herzschwäche
Wirkstoff C	Handelsname 3	100 E/ml	Lösung	20	0	20	0	I.E.*	Unmittelbar vor den Mahlzeiten spritzen, Wechseln der Einstichstellen	Diabetes

zu besonderen Zeiten anzuwendende Medikamente

Wirkstoff	Handelsname	Stärke	Form	alle 2 Tage				Einheit	Hinweise	Grund
Wirkstoff D	Handelsname 4	180 mg	Pflaster	1				Stück		Schmerzen
Wirkstoff E	Handelsname 5	1 mg/ml	Lösung	20	20	20	0	Tropfen	bei Bedarf mit etwas Flüssigkeit verdünnt vor den Mahlzeiten	Übelkeit

Selbstmedikation

Wirkstoff	Handelsname	Stärke	Form	1	0	0	1	Einheit	Hinweise	Grund
Wirkstoff F	Handelsname 6	300 mg	Tabl.	1	0	0	1	Stück	Einnehmen bis zum 12.11.2022	depressive Stimmungen

Für Vollständigkeit und Aktualität des Medikationsplans wird keine Gewähr übernommen. Entbitt durch die Initiative „Medikationsplan schafft Überblick“ in Anlehnung an den bundeseinheitlichen Medikationsplan.

* Internationale Einheiten

Foto: © fotofabrika - www.shutterstock.com, Stand: Juni 2022

BUCHTIPP: STEUERN SPAREN FÜR RUHESTÄNDLER

Schritt für Schritt durch die Steuererklärung

Rund 21 Millionen Rentnerinnen und Rentner dürfen sich seit Juli über mehr Geld freuen. Die Renten stiegen um 6,12 Prozent im Osten und um 5,35 Prozent im Westen. Allerdings steigen für viele Ruheständler damit auch die Steuern.

Ein lediger Rentner, der 2021 über keine weiteren Einkünfte verfügte und gesetzlich krankenversichert ist, muss bei einer Brutto-Jahresrente von mehr als 13 990 Euro davon ausgehen, Steuern zu zahlen.

Das Finanzamt erfährt automatisch von den Rentenzahlungen und kann seinen Obolus auch rückwirkend einfordern.

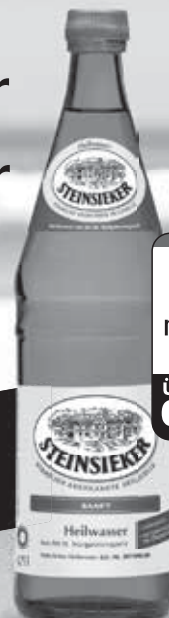
Der neue Ratgeber „Steuererklärung für Rentner und Pensionäre 2021/2022“ der Verbraucherzentrale zeigt, wie Ruheständler die Höhe ihrer Gesamteinkünfte ermitteln. Aber auch, wie etwa der im Jahr 2020 erhöhte Pflege- und Behindertenpauschbetrag oder andere Werbungskosten die Steuerlast reduzieren können. Er bewahrt



zum einen davor, unbemerkt in die Abgabepflicht zu rutschen und führt zum anderen Schritt für Schritt zu den notwendigen Angaben in die richtigen Formulare. Beispiele und eine Reihe von Steuerspartipps machen das Buch zu einem echten „Steuergehilfen“, damit beim Fiskus alles glatt läuft.

Die Broschüre zum Herunterladen oder Bestellen unter www.ratgeber-verbraucherzentrale.de/geld-finanzen/steuererklärung-für-rentner-und-pensionäre-2021-2022-46009165

Steinsieker Heilwasser



Besonders
reich an
natürlichem
Calcium

Über
620 mg/l

· Calciumreich
· Zur Unterstützung
bei Osteoporose



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

Das Markgräflerland

Die Toskana
Deutschlands



Foto: Michael Spiegelfalter

Mediterrane Luft strömt durch die Burgundische Pforte, dem Durchlass zwischen Schweizer Jura und Vogesen, in diese Region: Zahlreiche Sonnenstunden, mildes Klima, ausgezeichnete Wein- und eine bunte Obstvielfalt sind das Ergebnis.

Das Markgräflerland liegt im äußersten südwestlichen Zipfel Deutschlands. Es umfasst Teile des südlichen Schwarzwalds und grenzt im Süden an die Schweiz, im Westen an das französische Elsass und im Norden an den Breisgau.

Die hiesige Landschaft und Naturvielfalt ließen bereits Goethe schwärmen. Den Markgrafen von Baden gefiel es hier ebenfalls, ihnen verdankt das Gebiet seinen Namen. Traditionsreiche Winzergemeinden, kleine Städtchen, liebe Kurorte: Diese Region hat vieles zu bieten. Mit ihren vielfäl-

tigen Angeboten lädt die Toskana Deutschlands zum Erleben, Entspannen und Genießen ein. Nicht nur Wein und Sonne erwärmen das Herz. Wärme kommt auch aus den Tiefen der Erde: Heiße Quellen sprudeln in den Heilbädern Badenweiler, Bad Krozingen und Bad Bellingen.

Kulturfreunde können den Spuren von Kelten, Römern und Alemannen folgen. So führt der Römerweg mitten durch die Weinberge und verbindet kulturhistorisch wichtige Zeugnisse aus dieser Zeit. Bei einer Länge von 15,5 Kilometern überwindet der Weg



Höhenunterschiede von 200 Metern. Die Strecke ist durchgehend mit dem Römerweg-Logo markiert und führt von Badenweiler über Mülheim nach Heitersheim.

Burgen und Schlösser

Mittelalterliche Ortschaften bieten eine Fülle historischer Bauwerke. Auch zahlreiche spätmittelalterliche Burgen und Schlösser lassen sich bewundern. Die Region ist zudem reich an Schätzen musischer und bildender Kunst, die in unterschiedlichen Museen bestaunt werden können.



Verwaltung und Veranstaltung: Das Wasserschloss Entenstein dient der Gemeinde Schliengen heute als Rathaus und Ort für Feste

Weitläufige Ebenen voller imposanter, farbenprächtiger Weinberge und die idyllische Rheinebene bieten Wanderern und Radfahrern eine große Auswahl an Routen unterschiedlichster Leistungsstufen. Hier kann man die Natur erleben und genießen. Nicht ohne Grund wird das Markgräflerland als Schlemmer- und Genießerländchen geschätzt. Die regionale Küche verarbeitet insbesondere Produkte aus eigener Erzeugung. Kulinarische Einflüsse aus den Nachbarländern Frankreich und der Schweiz sorgen für Abwechslung. Das zeigt sich in einfachen wohlgeschmeckenden Gerichten wie Bibeleskäs und Flammkuchen bis hin zu einer gehobenen Sterneküche, wie der von Douce Steiner im „Hirschen“ in Sulzburg.

Im Frühling und Herbst öffnen die Straußenwirtschaften ihre Türen. Hier kredenzt der Winzer seinen Wein und serviert traditionelle Hausmannskost. Doch ganz gleich ob urbadische Straußenwirtschaft oder Sterneres- taurant: Gekocht wird mit Herz und Leidenschaft. So entstehen

interessante Verbindungen und lassen in dieser Gegend so einige gastronomische Sterne funkeln.

Edel sei der Wein und gut

Der Weinanbau spielt natürlich eine besonders wichtige Rolle. Die Region besitzt eine Weinanbaufläche von zirka 3 000 Hektar. Der typischer Wein ist der Gutedel, der auf etwa 35 Prozent der Rebfläche angebaut wird. Diese Traubensorte wurde im Jahr 1780 vom badischen Großherzog Markgraf Karl Friedrich von Baden aus der Schweiz ins Markgräflerland gebracht. Das milde Klima bietet



Fotos (2): Adobe Stock

Einfach mal blau machen: Bad Krozingen bietet ein reichhaltiges Gesundheitsangebot und interessante Architektur

aber auch für andere Burgundersorten beste Voraussetzungen. Bei zahlreichen angebotenen Weinproben kann man sich davon überzeugen. Die Markgräfler genießen die Gesellschaft und lieben es, gemeinsam Feste zu feiern. Gäste sind dabei jederzeit

herzlich willkommen und werden eingeladen, die alemannische Lebensart hautnah mitzuerleben. Insbesondere Weinfeste erfreuen sich großer Beliebtheit. Schaufenster für die Weinerzeugung des gesamten Markgräflerlands ist der Müllheimer Weinmarkt, der

älteste in Baden. Seit 1873 findet er jährlich am letzten Freitag im April statt. Ein Highlight ist der Gutedel-Wandertag, eine 12 km lange Genussstour auf dem Badischen Weinwanderweg. Die größte Gutedel-Weinprobe der Welt findet traditionsgemäß am 5. Mai

Ausflugstipp



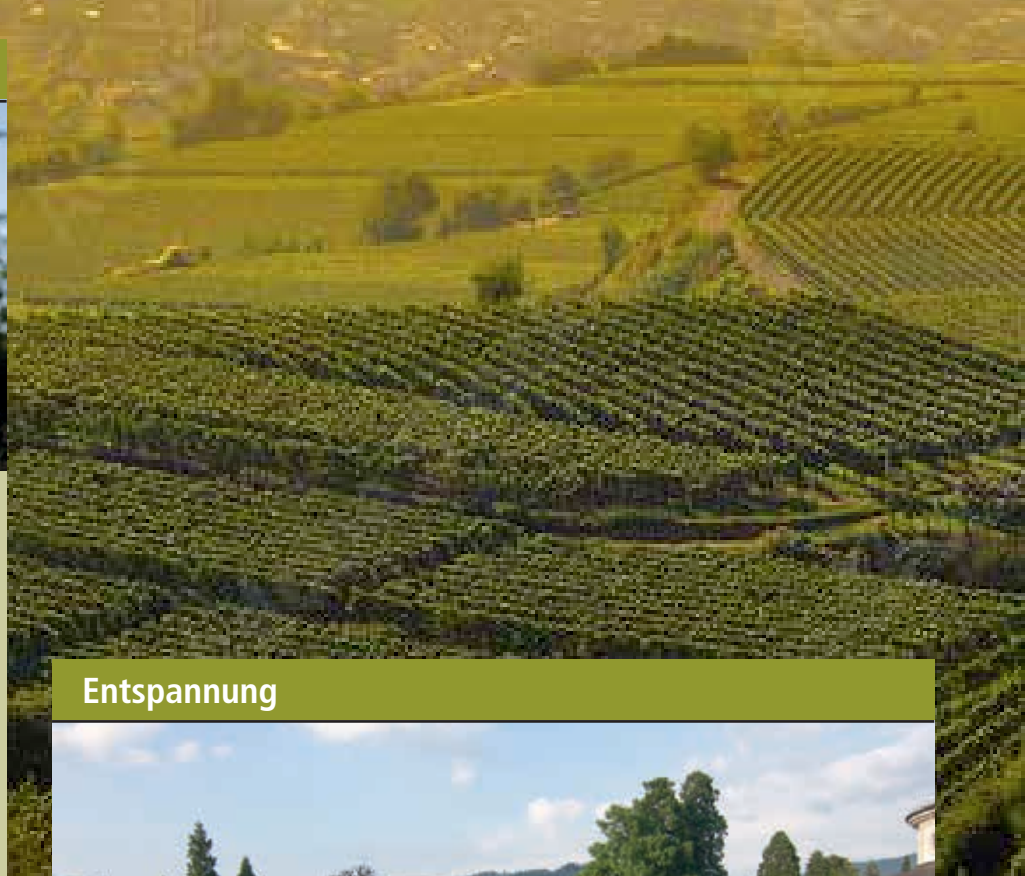
Ein Stück England mitten im Markgräflerland: Im **Landhaus Ettenbühl** in Hertingen bei Bad Bellingen erwartet den Besucher eine fast fünf Hektar große Parkanlage im englischen Stil mit wunderschönen Themengärten. Rasen betreten – gern auch barfuß – ausdrücklich erlaubt! Dem regen Austausch mit Züchtern, Experten und Botanischen Gärten in aller Welt verdankt Ettenbühl neben der außerordentlichen Vielfalt historischer Rosen auch eine imposante Sammlung seltener Gehölze wie zum Beispiel eine Magnolie aus den „Verbotenen Gärten“ in Peking.

Rosengarten: Das Landhaus Ettenbühl zeigt mehr als 1000 Rosensorten (o.)

Staatsbad Badenweiler: Eine römische Badruine ist Ursprung der heutigen Cassiopeia Therme (r.)

Das ist der Gipfel: Blick auf Badenweiler und den Hochblauen (2.v.r.). Ein Berg, dessen Besteigung durchaus Kraft und Kondition erfordert

Zartes Pflänzchen: Die Weinlese (ganz rechts) wird auch als Herbst bezeichnet. Ein Hinweis auf den Ursprung des Wortes Herbst als Erntezeit



Entspannung



Foto: Staatsbad Badenweiler GmbH

Bereits die Römer wussten die Kraft des Thermalbadens zu schätzen. Die **Mineral- und Thermalquellen** bieten nicht nur Erholung, sondern stärken das Immunsystem und wirken sich wohltuend auf den Organismus aus. Aufsteigender Dampf, das beruhigende Plätschern und die wohlige Wärme des Wassers: In Badenweiler, den Balinea Thermen in Bad Bellingen und der Vita Classica Therme in Bad Krozingen kann man Kraft tanken.

statt. Wer Wissenswertes über den Weinbau und das Winzerleben erfahren möchte und gerne auch selbst Hand anlegt, den lädt das Markgräfler Weinkolleg ganzjährig zur aktiven Mitarbeit und Lehrstunde auf dem Weinberg ein.

Meike Grewe

Quellen und Tipps:

Bade-und Kurverwaltung Bad Bellingen GmbH

www.bad-bellingen.de

www.schwarzwald-tourismus.info/schwarzwald/regionen/markgraeflerland

www.markgraefler.de/region/staedte-und-gemeinden/staedte

www.meine-ferienregion.de/region/markgraeflerland

Wanderung



Foto: Michael Spiegler/Halter

Das **Markgräfler Wiiwegli** gilt als einer der schönsten Weinwanderwege Deutschlands. Es verbindet auf 92 km Grenzach-Wyhlen / Weil am Rhein mit Freiburg und führt durch Weinberge, Streuobstwiesen, Laubwälder und charmante Winzergemeinden. Zahlreiche Gemeinden und Hotels auf der Route bieten Pauschalangebote an, die Wandern ohne Gepäck arrangieren und Erholungsmöglichkeiten nach den anstrengenden Tageswanderungen bieten. Auf der Strecke gelegene Weingüter, Landgasthöfe und Straußenwirtschaften laden zu einer Rast bei regionalen Köstlichkeiten und einem Gläschen Wein ein. Panoramaausblicke ins flache Rheintal, zu den Vogesen und den Höhen des Schwarzwaldes begleiten den Weg, der insgesamt in fünf Etappen gewandert werden kann.

Veranstaltungen



Foto: Adobe Stock

Deutsch-Französischer Brotmarkt auf dem Markgräflerplatz in Müllheim am 15. September

Britzinger WeinWanderTag am 3. Oktober www.britzinger-wein.de

FoodWineWalk, eine kulinarische Expedition durch Müllheim am 3. Oktober. In fünf ausgewählten Restaurants werden Teilnehmer mit jeweils einem exquisiten Gericht verwöhnt

Markgräfler Weinkolleg, vier Stunden informative und betreute Arbeit im Weinberg mit Vesper und Weinprobe am 8. Oktober weingut-dr-schneider.de

Bibel & Wein, Geschichten rund um den göttlichen Trunk mit Weinverkostung am 20. Oktober in der evangelischen Stadtkirche Müllheim

Gurken-Quark-Dip

Für 2 Personen:

80 g Sojaquark (ersatzweise Speisequark
max. 20 % Fett)

1 EL Sojaghurt (ersatzweise Joghurt
3,5 % Fett)

1 TL Olivenöl

1 Knoblauchzehe

1/2 Zwiebel

1/4 Salatgurke

1 TL gehackte Petersilie

Salz, Pfeffer

1 Msp. gemahlener Kümmel

1 TL Kräuternessig

1 Den Quark mit dem Sojaghurt und dem Öl
in einer Schüssel cremig rühren. Die Knob-

lauchzehe schälen und dazupressen. Die Zwiebel schälen,
in feine Würfel schneiden und ebenfalls unter den Quark mischen.

2 Die Gurke waschen, längs halbieren und mit einem Löffel die
Kerne entfernen. Die Gurkenhälften auf der Gemüsereibe grob ras-
peln, mit etwas Salz bestreuen und einige Minuten ziehen lassen,
sodass das Wasser austreten kann.

3 Dann die Gurkenraspel gründlich ausdrücken und mit der
Petersilie zum Quark geben. Zuletzt den Dip mit Salz, Pfeffer, Küm-
mel und Essig abschmecken.

15 Min. Zubereitung

Nährwert pro Portion: ca. 65 kcal

3 g Eiweiß | 4 g Fett | 3 g Kohlehydrate | 87 mg Kalzium

Eine etwas festere
Tsatsiki-Variante, die sich
prima als Dip für Fleisch-
und Grillgerichte oder
einfach als Brotaufstrich
verwenden lässt.

Kürbis mit Süßkartoffeln und Käse

Für 2 Personen:

1/2 Hokkaido-Kürbis
1 kleine Süßkartoffel
1 rote Zwiebel
200 g Ziegenweichkäserolle
12 EL Olivenöl
2 TL getr. Thymian
1/2 TL Chilipulver
1/2 TL Zimtpulver
Salz, Pfeffer

1 Den Backofen auf 200° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Kürbis putzen, waschen und Kerne und Fasern herauskratzen. Dann in mundgerechte Stücke schneiden.

2 Die Süßkartoffel schälen und in große Stücke schneiden. Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Ziegenkäse zuerst quer in dünne Scheiben schneiden, dann nochmals diagonal halbieren.

3 In einer großen Schüssel Kürbis, Süßkartoffel und Zwiebelringe mischen und mit Öl, Thymian, Chilipulver, Zimt, Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse auf dem Blech verteilen, den Ziegenkäse daraufsetzen und alles im Ofen (Mitte) 20–25 Min. backen. Aus dem Ofen nehmen und vor dem Servieren kurz abkühlen lassen.

10 Min. Zubereitung

Nährwert pro Portion: ca. 685 kcal

20 g Eiweiß | 41 g Fett | 65 g Kohlehydrate | 640 mg Kalzium

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



So geht's leichter: Damit Sie die Kürbishälfte besser zerteilen können, am besten vorher auf einem Backblech im auf 200° vorgeheizten Backofen in ca. 10 Min. weicher garen.



Übungsschwerpunkt: Kombinationsfähigkeit

Spruch mit Lücken

Wenn Sie die leeren Kästchen mit den richtigen Buchstaben füllen, erhalten Sie eine Lebensweisheit von Epiktet 138 n.Chr.

Die fehlenden Bausteine finden Sie gleich auf der nächsten Seite.

W	E	I	S				T	D	E
R				S	C	H	D	E	R
N	I	C	H	T	D				I
N				N	A	C	H	T	R
A	U				D	I	E	E	R
N	I	C	H	T				I	T
Z	T				D	E	R	N	S
I	C	H	D						
			E	E	R	F			
R				-	D	I			
E	E	R					!		



Wenn Sie es gerne kniffliger mögen, können Sie die Bausteine auf der rechten Seite zudecken und versuchen, die Lücken ohne diese Vorgaben zu füllen.

Lösung: Weise ist der Mensch, der nicht den Dingen nachtrauert, die er nicht besitzt, sondern sich der Dinge erfreut, die er hat!

Übungsschwerpunkt: Wortfindung

Spruch-Bausteine

Hier sind die fehlenden Bausteine für den lückenhaften Spruch. Aber Vorsicht, die Reihenfolge stimmt so nicht! Setzen Sie die passenden Teile an der richtigen Stelle auf der linken Seite ein.

				E	R	T				
				M	E	N				
				B	E	S				
				H	A	T				
				E	R	D				
				S	O	N				
				I	N	G				
				G	E	N				
				E	I	S				
				E	N	D				
				E	U	T				

Wenn Sie den Spruch richtig ergänzt haben, können Sie sich morgen nochmal mit diesen Bausteinen beschäftigen und damit neue Wörter bilden. Schreiben Sie in die leeren Felder davor und/oder dahinter je nach Bedarf 1, 2, 3 oder 4 Buchstaben.

Großer Saal und kleine Bühne: Bevor sich die Delegierten am Samstag im Schumann-Saal versammelten, brachte ihnen am Abend zuvor das Duo „Schneeweißchen und Rosenrot“ ein Ständchen



DIE DELEGIERTENTAGUNG

Über Mitgliederschwind, Fördermittel und die Arbeit des BfO

Konstruktive Debatten und kollegiale Harmonie bestimmten die Versammlung der BfO-Delegierten am 28. Mai in Bonn.

Wahrlich märchenhaft begann die diesjährige Delegiertenversammlung. „Schneeweißchen und Rosenrot“ brachten die knapp 140 Teilnehmer am Vorabend der Tagung in Stimmung. Mit viel Musik und noch mehr Temperament versprühte das Schwesternduo Ute Basar und Doris Krenzer gute Laune unter den Delegierten. Das war auch notwendig, denn die Herausforderungen, mit denen die Corona-Pandemie die Selbsthilfegruppen konfrontierte, haben ihre Spuren hinterlassen.

Seit der vergangenen Delegiertenversammlung hat der BfO 491 Mitglieder verloren und zählt nun 13 268. Doch auch damit ist der Verband die weltweit größte Patientenorganisation zum Krankheitsbild Osteoporose sowie als Interessenvertretung der knapp acht Millionen Betroffenen etabliert und gefragt – seit nun bereits 35 Jahren.

Die Corona-Einschränkungen zeigten einmal mehr, wie wichtig der regelmäßige Austausch Betroffener untereinander, die gegenseitige Unterstützung und das gemeinsame Funktionstraining für die Gesundheit und die Vermeidung von Rückschlägen sind.

Diese Zeit der Pandemie war und ist schwierig und brachte bislang unbekannte Hindernisse mit sich, wie Gisela Klatt in ihrem „Bericht der Präsidentin“ betonte. Trotzdem sei es Vorstand und Geschäftsführung gelungen, den Verband intern zusammenzuhalten und auch nach außen hin wesentliche politische Akzente zur Verbesserung der Versorgung von Osteoporose-Patienten zu setzen. Denn der Trend hin zur Professionalisierung der Selbsthilfe-Aktivitäten schreite weiter voran und gerade die Darstellung der Patientenperspektive werde von den verschiedenen Institutionen im Gesundheitswesen besonders geschätzt, so Klatt. Doch ohne die kraftvolle Unterstützung der Landesverbände, die sich in vielen Fällen um die Probleme der Selbsthilfegruppen kümmerten,

wäre die Arbeit von Vorstand und Geschäftsführung nur schwer zu leisten. Und all dies sei erst recht nicht möglich ohne die vielen Ehrenamtlichen in den Selbsthilfegruppen vor Ort. Bei ihnen und den Landesverbänden bedankte sich Gisela Klatt noch einmal ausdrücklich für ihr Engagement.

Basisarbeit ist wichtiger denn je

Momentan sind 268 Selbsthilfegruppen im BfO organisiert. Neugründungen sind spärlich, neue Mitglieder ebenfalls und Gruppenleiter finden nur schwer eine Nachfolge. Dagegen müsse der Verband etwas tun, meldete sich eine Delegierte zu Wort. Sie vermisse entsprechende Konzepte. Darüber entwickelte sich eine rege Diskussion. Es sei schwierig, dies sozusagen von oben herab zu bestimmen, entgegnete BfO-Geschäftsführer Dr. Thorsten Freikamp. Man könne geeignete Rahmenbedingungen schaffen aber Gruppenleiter am ehesten selbst geeignete Nachfolger finden. Er verglich dies mit einer

Graswurzelbewegung, in der die Initiative von der Basis, also in den einzelnen Gruppen, nicht zu unterschätzen sei. „Wir könnten 250 Mitglieder sein“, berichtete eine Delegierte aber es fehle an Therapeuten. Man könne leicht weitere Gruppen öffnen, hieß es von einer Weiteren, doch mangelnde Kapazitäten von Räumlichkeiten bis hin zu fehlenden Übungsleitern würden dies verhindern. Und nicht zuletzt die schwindende Bereitschaft Verantwortung zu übernehmen und sich ehrenamtlich zu engagieren setze den Gruppen zu.

Eine der wichtigsten Aufgaben des BfO ist die Gewährleistung von qualifizierter Osteoporose-Gymnastik in den Selbsthilfegruppen. Der Verband setzt sich dabei für eine angemessene Vergütung durch die Gesetzliche Krankenversicherung ein. Dr. Freikamp verhandelt dazu mit dem Ersatzkassenverband und den Primärkassen in den einzelnen Bundesländern. Die Vergütungssätze der Ersatzkassen liegen momentan bei 4,84 Euro für Trockengymnastik und 6,42 Euro für Wassergymnastik. Dies wird sich zum 1. Januar 2023 wieder



Ort des Geschehens: Das Maritim Hotel in Bonn war Herberge und Tagungsort zugleich

ändern, weil die Vertragslaufzeit jeweils zwölf Monate beträgt. Die Vereinbarungen mit den Primärkassen der Länder werden je nach Bedarf gekündigt und neu verhandelt. Der BfO informiert die betroffenen Selbsthilfegruppen über das erzielte Ergebnis in Rundschreiben.

Mehr Fördermittel

Die gesetzlichen Krankenkassen geben mittlerweile pro Versichertem und Jahr 1,19 Euro in den Topf der Selbsthilfeförderung, führte Gisela Klatt aus. Damit ständen auch den Gruppen vor Ort höhere finanzielle Mittel zur Verfügung. Sie animierte daher ausdrücklich dazu, Pauschal- und Projektförderanträge zu stellen, um die finanzielle Basis einer Gruppe zu stärken und so auch interessante öffentlichkeitswirksame Projekte zu verwirklichen. Besonders Dr. Freikamp bietet hierbei gern seine Unterstützung an.

Aus Mitteln der Projektförderung hat der BfO zum Beispiel die Neuaufgabe der vor knapp 20 Jahren entwickelten Knochenschule finanziert. Damit steht BfO-Mitgliedern nun eine aktuelle und leichter zu transportierende mobile Ausstellung zum Thema Osteoporose zur Verfügung. Näheres hierzu auf Seite 28 und im Internet auf der Mitgliederseite. Auch der Internetauftritt kann mit Hilfe von Fördermitteln modernisiert werden. Mehrere Landesverbände

Roll-up Banner: Ein Plakat aus der Reihe „Lernort Knochen“



Stimmungsvoll: Musik und anregende Gespräche brachten so manche zum Strahlen – hier Vorstandsmitglied Dieter Debus

haben ihre Webseiten bereits überarbeitet und präsentieren sie im gleichen Layout wie der Bundesverband. Auch hier gab es Kritik von Seiten der Delegierten. Von „absolut grottig“ über „nicht aktuell genug“ bis hin zu „vollkommen in Ordnung“ reichte das Spektrum der Kommentare zur Webseite des BfO. Um diese Anmerkungen besser einordnen

und gegebenenfalls umsetzen zu können, lesen Sie bitte auch unseren Aufruf auf Seite 30.

Streitigkeiten unter Mitgliedern kommen beim BfO so gut wie nie vor. Nur einmal in den vergangenen fünf Jahren musste das Ehrengremium zusammenkommen, um derartiges zu schlichten. Doch um für alle Eventualitäten gerüstet zu sein, fanden sich sieben Delegier-

te, die das Ehrengremium für die kommenden zwei Jahre bilden und bei Unstimmigkeiten angerufen werden können.

Damit ging die Delegiertentagung zwar nicht so märchenhaft zu Ende, wie sie begonnen hatte, aber mit dem festen Willen sich am 3. Juni 2023 wieder zu versammeln – dann im Leonardo Hotel in München.

LERNORT KNOCHEN: DIE MOBILE AUSSTELLUNG

Lehrreich, praktisch und leichter transportierbar

Die neue Version der bewährten BfO-Knochenschule steht nun zur Verfügung.

Mobile Leuchtwände klären über Osteoporose sowie die Arbeit des BfO und seiner Selbsthilfegruppen auf. Die zwölf Plakate der Ausstellung können einzeln oder komplett bei der BfO-Geschäftsstelle in Düsseldorf ausgeliehen werden. Mitglieder finden Ansichten der einzelnen Banner auf der BfO-Webseite im internen Service-Bereich. Andere Interessierte wenden sich bitte direkt an die Geschäftsstelle.

Jede der insgesamt sechs Leuchtwände bietet Platz für zwei Lernort-Plakate: eines auf der Vorder- und eines auf der Rückseite. Sie können daher wie gewünscht bestückt, einzeln aufgestellt oder mit anderen kombiniert werden.

Die Module sind leicht und lassen sich schnell aufbauen. Die Montage gelingt ohne Werkzeug, die Profile werden einfach ineinander gesteckt. Mitgelieferte Tragetaschen erleichtern den Transport. Das Versandgewicht

eines Aufstellers beträgt weniger als 15 Kilogramm. Die Packmaße inklusive der Tasche entsprechen in etwa 120 x 20 x 43 Zentimeter. Alle Plakate stehen auch als Roll-Up-Banner zur Verfügung.

Die Transportkosten müssen von den Bestellern übernommen werden. Über die jeweiligen Konditionen der Ausleihe informiert die BfO-Geschäftsstelle. Die Kontaktdaten finden Sie unter www.osteoporose-deutschland.de

Herausragend: Jeder dieser drei Aufsteller ist zirka zwei Meter hoch, einen Meter breit, 15 Zentimeter tief und verfügt über LED-Module



Leuchtendes Beispiel: Ein kleinerer Aufsteller für Tisch oder Tresen, mit einem Regal auf der Rückseite.



**WIR MACHEN UNS STARK,
DAMIT DAS LEBEN NICHT
AN SCHWUNG VERLIERT.**

Mit Osteoporose steigt nicht nur das Risiko für Knochenbrüche – sie beeinflusst die gesamte Lebensqualität. Wir bei Amgen verstehen die komplexen Mechanismen, die zur Osteoporose führen. So finden wir mithilfe der Biotechnologie neue innovative Therapien und Lösungen für Patient:innen mit Osteoporose.

Gemeinsam für starke Knochen.

AMGEN®

Stock-Foto. Mit Model gestellt.



Mehr Infos unter osteoporose.de

BFO-WEBSEITE: KRITIK UND VERBESSERUNGSVORSCHLÄGE ERWÜNSCHT

Der Internet-Auftritt des BfO ist in die Jahre gekommen. Die unterschiedlichen Inhalte werden seit 2014 selbstverständlich kontinuierlich aktualisiert und gepflegt. Die Aufteilung und das Aussehen der einzelnen Seiten

und Rubriken, das sogenannte Layout, hat sich seither jedoch nicht verändert. Dafür wäre eine komplette Neuentwicklung, zumindest jedoch eine technisch komplexe Überarbeitung jeder einzelnen Seite notwendig.

Auf der Delegiertentagung gab es Kritik und auch Lob für die Webseiten des Verbandes. Bevor sich der BfO jedoch für eine visuelle, funktionale und strukturelle Umgestaltung seines Internetauftritts entscheidet, möchten wir Sie, liebe Mitglieder, nach Ihren Wünschen fragen: Was möchten

Sie auf den Seiten finden können, was vermissen Sie, was soll erhalten bleiben, was halten Sie für überflüssig, was sollte ausführlicher oder kürzer beschrieben werden?

Schreiben Sie uns und teilen Ihre Meinung mit. Denn nur gemeinsam sind wir stark!

Lob, Kritik und Vorschläge bitte unter dem Stichwort „BfO-Webseite“ per E-Mail an info@osteoporose-deutschland.de oder per Post an die Geschäftsstelle in der Kirchfeldstraße 149 in 40215 Düsseldorf.

Home / Wir über uns / Was macht der Verband?

Was macht der Verband?



Mitglied werden

Infos zum Verband

Wissenschaftlicher Beirat des BfO

Die Mitglieder des Wissenschaftlichen Beirates beraten den BfO in allen Fachfragen unabhängig und ehrenamtlich. Dem Beirat gehören folgende Experten an:

- Prof. Dr. med. Reiner Bartl, München (Innere Medizin, Osteologie und Hämatologie)
- Prof. Dr. rer. biol. hum. Marie-Luise Dierks, Hannover (Sozialmedizin, Gesundheitssystemforschung)
- PD. Dr. med. Helmut Franck, Bonn (Innere Medizin, Rheumatologie, physikalische und rehabilitative Medizin)
- Prof. Dr. med. Walter-Josef Fassbender, Zürich (Innere Medizin, Gastroenterologie)
- Prof. Dr. med. Peyman Hadji, Frankfurt a. M. (Gynäkologie)
- Christian Hinz, Bad Pyrmont, (Orthopädie, Osteologie)
- Prof. Dr. med. Andreas Kurth, Mainz (Orthopädie, Unfallchirurgie)
- Dr. med. Gerwin M. Lingg, Bad Kreuznach (Radiologie)
- Prof. Dr. med. 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)
- Dr. M. Sc. Stefan Zeh, UKE Hamburg (Psychologie und Patientenorientierung)
- Prof. Dr. oec. troph. Armin Zittermann, Bad Oeynhausen (Ernährungswissenschaften)

30 Jahre Landesverband Hessen

Wermutstropfen

Am 24. Mai feierte der Landesverband Hessen sein 30-jähriges Bestehen. Dabei wurde Renate Zindel, die langjährige Vorsitzende, gebührend in den wohlverdienten Ruhestand verabschiedet. Leider fand sich unter den anwesenden Mitgliedern niemand, der ihre Nachfolge übernehmen wollte. Dankenswerterweise übernahm Katy Rosenkranz, Vorsitzende des LV Rheinland-Pfalz, diese Aufgabe für die kommenden zwei Jahre.



Gelungener Ausflug: Ein Großteil der Gruppe um Brigitte Brügge-mann im Kurpark Bad Sassendorf

25 Jahre SHG Lennestadt

Eis, Kaffee und Salz

Vier Monate nach ihrem 25. Jubiläum konnte die SHG Lennestadt ihr langjähriges Bestehen gebührend begehen. Bei herrlichem Sonnenschein, Blumenduft und Vogelgezwitscher erkundete die Gruppe die Attraktionen des

Kurparks von Bad Sassendorf. Darunter das Gradierwerk, bei dessen salzhaltiger Luft man Gesundheit quasi einatmen kann. Das leibliche Wohl wurde durch ein Mittagessen, Eis und Kaffee abschließend gestärkt.

Bewegend: Die langjährige Vorsitzenden Renate Zindel nimmt zu ihrem Abschied einen Blumenstrauß von LV-Mitglied Karin Kulich entgegen

Jubiläen der Selbsthilfegruppen

	SHG Nr.	Ort	GruppenleiterInnen	Datum
30-jähriges	89	Radolfzell	Irmela Querner	28.10.1992
25-jähriges	168	Berlin-Friedrichshain I	Heidemarie Heese	01.10.1997
25-jähriges	198	Northeim	Bärbel Mudra	26.11.1997
25-jähriges	228	Halle/Saalkreis	Ingeborg Linde	16.12.1997
20-jähriges	283	Everswinkel	Waltraud Rabe	08.10.2002
5-jähriges	434	Bischofsheim/Rhön	Reinhilde Fedeler	01.10.2017

30 Jahre SHG Freudenberg

Rosige Zeiten

Die erste Vorsitzende Brigitte Kloos eröffnete die Jubiläumsfeier im Restaurant „Am Wald“ mit einem Rückblick und einem Ausblick. Sie selbst war von Anfang an dabei, leitete und leitet die Gruppe. Aus gesundheitlichen Gründen gibt sie dieses Amt zum 1. Januar 2023 nun in jüngere Hände. Grußworte, gutes Essen, Musik und Ehrungen für acht Mitglieder, die ebenfalls seit 30 Jahren dabei sind, waren die festlichen Höhepunkte. Mit einer Rose als Dank wurden alle Teilnehmer zum Schluss verabschiedet.



Ausgezeichnet: Gruppenleiterin Brigitte Kloos (l.) mit treuen Mitgliedern, der langjährigen Therapeutin Steffi Schnell (hinten) und dem NRW-Landesvorsitzenden Dieter Debus

Die gute Seele der SHG Leer

Eine Wasserratte mit Kamera

Kurz nachdem bei Ursula Skrandies Osteoporose festgestellt wurde, trat sie dem BfO bei. Das war 1994 und seither tut sie viel, um gegen den Knochenschwund anzukämpfen und ihre „Leidensgenossinnen“ zu unterstützen. Zunächst in Göttingen und dann in Leer. Skrandies war bereits in ihren Sechzigern, als sie und ihr Mann beschlossen, ihr eigenes kleines Haus in Ostfriesland zu bauen.

Quasi mit dem Einzug 2005 wurde Uschi, wie alle sie nennen, Mitglied der gerade gegründeten Selbsthilfegruppe Leer. Hier sind nicht nur Freundschaften entstan-

den: Uschi ist allen ein Vorbild geworden. Sie schreckt vor keiner Übung zurück, kein Treffen ist ihr zu mühsam, keine Veranstaltung zu weit. Uschi hat immer die Kamera dabei, sortiert und nummeriert die Fotos, bevor sie allen zur Nachbestellung zur Verfügung stehen.

Noch heute ist Ursula Skrandies eine echte Wasserratte und nutzt jede Möglichkeit zum Schwimmen. Die Mitglieder der SHG Leer hoffen, dass dies alles noch lange so bleibt. Und warum soll man nur zu runden Jubeltagen besonders herzlich gratulieren? Alles Gute zum 86. Geburtstag, liebe Uschi!



Die Bildermacherin: Die SHG Leer hat nur wenige Aufnahmen von ihr, denn die Fotografin der Gruppe ist nun mal Uschi selbst

Gratulanten und Mitstreiter: Gruppenleiterin Agnes Berenz (rechts) und Agnes Schmitt nahmen BfO-Geschäftsführer Dr. Thorsten Freikamp in ihre Mitte. Katy Rosenkranz, Landesvorsitzende Rheinland-Pfalz, stand Norbert Meyer zur Seite.



25 Jahre SHG Daun Spannend und lehrreich

Von sieben im Mai 1997 wuchs die SHG Daun auf nunmehr rund 100 Mitglieder an. Ihr 25-jähriges Jubiläum feierte die Gruppe standesgemäß im Forum in Daun. Dabei konnte Gruppenleiterin Agnes Berenz noch zwei der Gründungsmitglieder ehren: Agnes Schmitt, bis 2017 amtierende erste Vorsitzende des Vereins, und Norbert Meyer, bis heute aktiver Übungsleiter. Ein medizinischer Vortrag über aktuelle Therapiemöglichkeiten und die Lesung eines regionalen Krimi-Autoren rundeten das Programm ab.

SHG Münsingen Bad Urach Fünf plus ein Jahr

Nachdem Corona-Beschränkungen die Feier zum fünfjährigen Jubiläum im vergangenen Jahr verhinderte, wurde der Jahrestag nun Ende Juli endlich nachgeholt. Leiterin Gertrud Reich organisierte einen kurzweiligen Abend mit Zaubershow und der Theatergruppe Bruderhaus Diakonie Buttenhausen. Bei herrlichem Sommerwetter, leckerem Essen und Trinken genoss die Gruppe sowie Ehrengast Stadtrat Michael Schweizer ihr Fest in bester Stimmung.

Sommerliches Ambiente: Gertrud Reich, Vorsitzende der SHG Münsingen Bad Urach, organisierte das Jubiläumsfest



Edelgard Müller

Ein Abschied – aber nicht so ganz

Fast 23 Jahre lang war Edelgard Müller die zweite Vorsitzende des Landesverbandes Rheinland-Pfalz. Ein Amt, das die heute 83-jährige gern und mit Hingabe ausübte: „Ich bin und bleibe die Zweite“, sagte sie oft. „Wir haben das Ding gerockt“, erzählt Katy Rosenkranz, erste Vorsitzende des LV und lacht herzlich. Dankbar erinnert sie sich an die gemeinsame Arbeit. Müller war immer da, engagiert und hilfsbereit. Bis jetzt. Die Gesundheit. Es wurde einfach zu viel. Denn Gruppenleiterin ist Edelgard Müller auch noch. Seit Oktober 1990 leitet sie die SHG Hachenburg und dieser Aufgabe stellt sie sich weiterhin. Hier ist und bleibt die „ewige Zweite“, die erste Wahl. Mit viel Elan und Freude.



Gruppenbild mit Damen: Katy Rosenkranz und BfO-Präsidentin Gisela Klatt (r.) verabschieden Edelgard Müller mit einem kleinen Geschenk

30 Jahre SHG Halle

Aller guten Dinge
sind drei

Gleich ein ganzes Jahr widmet die SHG 74 Halle (Saale) ihrem 30-jährigen Jubiläum. Den Auftakt machte ein Bewegungstag auf dem Sportplatz des SC-Turbine. Zwei Drittel aller Mitglieder nahmen aktiv und mit viel Freude an knochenstärkenden Übungen teil. Es folgt noch ein weiterer Tag, an dem neueste Erkenntnisse der Osteoporose-Therapie vermittelt werden und ein Fest, das am Geiseltalsee veranstaltet wird. Gemeinsames Ziel: Noch viele kommunikative und bewegungsintensive Jahre in der Selbsthilfe.



Buntes Treiben: Mitglieder der SHG 74 Halle (Saale) beim sportlichen Auftakt ihres Jubiläumsjahres, das an insgesamt drei Tagen gefeiert wird



Ausschreibung „OsteopoRose“ 2022

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

Bewerben können sich alle Osteoporose-Selbsthilfegruppen 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 Selbsthilfegruppe. 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 1. Oktober 2022. Die Preisverleihung findet am Samstag, den 12. November, auf unserem Patientenkongress im Deutschen Hygiene-Museum Dresden statt. Die Anwesenheit der Preisträger ist verpflichtend.

BEWEGUNG IST LEBEN – AKTIV IM ALTER



© Oliver Killig

Veranstaltungsort: Der Große Saal, korallenrot und Herzstück des Tagungszentrums

Das ist das Motto des diesjährigen BfO-Patientenkongresses am 12. November in Dresden. Anlässlich des Weltosteoporose-tages hat Tagungspräsident Dr. Alexander Defèr nachfolgendes Programm zusammengestellt. Im roten Saal des Deutschen Hygiene-Museums können sich Betroffene und Interessierte über den aktuellen Stand der Osteoporose-Therapie informieren.

Veranstaltungsprogramm

Moderation Sylvia Kunert, Radio- und TV-Moderatorin

GRUSSWORTE

9.30–10.00 Gisela Klatt, Präsidentin des BfO
Dr. med. Alexander Defèr, Tagungspräsident

PLENARVORTRÄGE

10.00–10.20 **Diagnose Knochenschwund aus Sicht einer menopausalen Patientin & ehemaligen Leistungssportlerin:** *Heike Henkel, Olympiasiegerin im Hochsprung*

10.25–11.10 **Ist das Alter ein Entzündungsprozess und welche Ansätze gibt es für ein gesundes Altern?**
Privatdozentin Dr. med. habil. Elena Tsourdi

11.10–11.20 Fragen und Pausengymnastik „Bewegung ist Leben“

11.20–12.10 **Ernährung – eine Säule der Knochengesundheit**
Privatdozentin Dr. med. Gabriele Lehmann

12.10–12.20 Fragen und Pausengymnastik „Bewegung ist Leben“

12.20–13.00 **Knochendichte und Knochenbrüche – schauen wir auf die Muskeln!**
Prof. Dr. med. Hans-Christof Schober

13.00–13.10 Fragen und Pausengymnastik „Bewegung ist Leben“

13.10–14.10 Mittagspause

14.10–14.50 **Körperliches Training – Wie halte ich mich fit?**
Dr. med. Alexander Defèr

14.50–15.00 Fragen und Pausengymnastik „Bewegung ist Leben“

15.00–15.15 Verleihung des BfO-Medienpreises sowie der „OsteopoRose“

15.15–16.00 **Rundtischgespräch „Osteoporose aktuell“**
Patienten fragen Spezialisten

16.00–16.15 **Verabschiedung und Ausblick auf den Patientenkongress 2023**

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 Dezember 2022

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
Oktober	Christian Hinz	Osteologe	Montag, 10.10.22, 16-18
November	Christian Hinz	Osteologe	Montag, 14.11.22, 16-18
Dezember	Prof. Dr. med. Peyman Hadji	Osteoonkologe	Mittwoch, 14.12.22, 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).