

Osteoporose



Das Gesundheitsmagazin 4/2021

Bundesselbsthilfeverband für Osteoporose e. V.

Informationszeitschrift des BfO · Kirchfeldstr. 149 · 40215 Düsseldorf · Ausgabe Nr. 44 · Einzelheft 2,50 € · 11. Jahrgang · ISSN 2193-6722

Gesundheit | Blutdruck
senken ohne Medikamente
Ratgeber | Durchblick
in der digitalen Welt
Verband | Fragebogen
Osteoporose jetzt auch online

Foto: Adobe Stock

STABILE KNOCHEN TROTZ ORGANTRANSPLANTATION

Editorial

Liebe Mitglieder, liebe Leserinnen und Leser,

es ist wieder geschehen: Wir mussten unseren 20. Patientenkongress für Osteoporose-Betroffene erneut absagen. Keine 14 Tage vor der Veranstaltung in Dresden zwang uns die sächsische Corona-Notfallverordnung leider zu diesem Schritt. Wir versuchen nun einen Ausweichtermin im kommenden Frühjahr zu organisieren. Sobald das Datum feststeht, informieren wir Sie natürlich so schnell wie möglich.

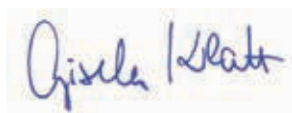


Wer hätte noch vor Kurzem gedacht, dass uns die Pandemie in diesem Winter erneut so stark beschäftigt. Im September konnte die BfO-Delegiertenversammlung mit einjähriger Verzögerung stattfinden. Einen Bericht darüber finden Sie auf Seite 28. Unser Verbandsteil in dieser Ausgabe ist gut gefüllt. Sie, liebe Mitglieder, haben Ihre Fotos und Berichte von Jubiläen gesandt, die endlich wieder gefeiert werden konnten.

Doch nun sind die Zahlen der Corona-Infizierten erschreckend hoch, das öffentliche Leben ist eingeschränkt – wenn auch nicht überall im gleichen Maße. In unserem Reisetil entföhren wir Sie in die Weihnachts- und Winterwelt des Erzgebirges. Leider können viele der dortigen Attraktionen in der Adventszeit nun ebenfalls nicht mehr stattfinden. Aber natürlich ist das Erzgebirge immer eine Reise wert und wir sind optimistisch, dass dies in den kommenden Monaten möglich sein wird.

Bleiben auch Sie optimistisch in diesen Zeiten und genießen die Advents- und Feiertage. Ich wünsche Ihnen allen eine gesegnete Weihnacht und ein friedvolles Jahr 2022. Doch vor allem: Bleiben Sie gesund!

Herzlich, Ihre



Gisela Klatt



Fotos: Adobe Stock (4), Leonard Siebert (3. v.o.), Hochschule Weihenstephan-Friesdorf (4. v.o.), Gräfe und Unzer Verlag (2. v.u.)

■ Titelthema

4 Osteoporose nach Transplantationen: Entstehung und Vermeidung

■ Osteoporose

8 Therapie-Option: Verjüngungskur für Knochen

10 Ratgeber: Power für die Knochen

■ Gesundheit

11 Netzwerke im Gehirn: Warum wir Wörter vergessen

12 Fünf Schritte: So senken Sie Bluthochdruck

14 Smartes Pflaster: Behandlung chronischer Wunden

■ Ratgeber

16 Enkel: Sind Oma und Opa noch wichtig?

18 Digitaler Kompass: Hilfe bei Internet & Co

19 Online-Kurs: Artenvielfalt im Garten und auf dem Balkon
Laotse: Verantwortung

■ Reise

20 Das Erzgebirge: Wintermärchen und Weihnachtswunderland

■ Rezepte

24 Rote-Bete-Taler mit Ziegenkäse

25 Beeren-Quark-Kuchen

■ Unterhaltung

26 Gedächtnistraining

■ Verbands- und Partnerforum/Selbsthilfe

28 Darmstadt: Delegiertentagung und Vorstandswahl

30 NRW: Der BfO im Landtag

Osteoporose-Versorgung: Fragebogen-Aktion ist online

31 Neuer Berater: Stefan Zeh

Wissenschaftlicher Beirat des BfO

32 30 Jahre SHG Wendelstein

Jubiläen der Selbsthilfegruppen und Landesverbände

33 Feierlichkeiten: SHGs Bichl/Benediktbeuern, Braunschweig,
Oelsnitz/Vogtland, Gevelsberg, Riesa, Homburg/Ohm

35 Impressum

36 Ärzte-Hotline bis März 2022



WARUM OSTEOPOROSE NACH EINER TRANSPLANTATION VERMEIDBAR IST

Entstehung, Risikofaktoren, Diagnostik und Therapie

Die Transplantationszahlen solider Organe wie Niere, Leber, Herz, Lunge und Pankreas nehmen stetig zu – ebenso wie die (Über)Lebenszeit der Patienten. Doch die Hälfte von ihnen leidet später an manifester Osteoporose mit Frakturen.

Die Ein-Jahres-Überlebenszeit von Nierentransplantierten beträgt 98 Prozent, bei Patienten mit einer neuen Leber sind es 87 Prozent und 69 Prozent beim Herzen. In den 1980er Jahren erwies sich die Einführung des Arzneistoffes Cyclosporin, später Tacrolimus, in die Transplantations-Immunologie als großer Fortschritt.

Diese Form der Immunsuppression erlaubte eine massive Einsparung von Kortison (Glukokortikoide) und damit einen Rückgang der Glukokortikoid-induzierten Osteoporose. In den Jahrzehnten darauf stellte sich heraus, dass die transplantierten Patienten trotz der reduzierten Anwendung von Glukokortikoiden weiterhin an Osteoporose und Frakturen leiden. Gerade das längere Überleben verdeutlichte dieses Problem: So leidet die Hälfte der transplantierten Patienten später an manifester Osteoporose mit Frakturen, die die Lebensqualität und Mobilität deutlich einschränken und die Mortalität unnötigerweise erhöhen.

Einsatz mit Bedacht: Ein neues Organ ist wie ein neues Leben. Doch es gibt einiges zu beachten

Die Pathogenese der „Transplantationsosteoporose“ ist komplex und nur teilweise verstanden. Insbesondere Effekte der Chemotherapie sowie Bestrahlung als auch die Schädigung des Knochenmarks sind für den Knochenschwund verantwortlich. Allgemeine Risikofaktoren wie Inaktivität, Vitamin-D-Mangel, weibliche Menopause, männlicher Hypogonadismus, Muskelschwund, Alkohol und Nikotin sowie verschiedene Medikamente (Diuretika, Antikoagulanzen, Glukokortikoide) sind

Risikofaktor: Vitamin-D-Mangel ist gerade bei Patienten häufig, denen eine Transplantation bevorsteht



bei Kandidaten für Transplantationen vielfältig anzutreffen. Hinzu kommt, dass das erkrankte Organ bereits viele Jahre zuvor den Körper einschließlich den Knochen geschädigt hat. So leiden bereits zehn bis 15 Prozent der Patienten, die auf ein Organ wie Niere, Herz, Leber oder Lunge warten, bereits an Osteoporose. Biochemische Marker des Knochenumbaus sind in der Prätransplantationsphase stets erhöht.

Risikofaktoren für Knochenschwund bereits vor Transplantation sind:

- **Niere:** Malabsorption, Schleifendiuretika, Glukokortikoide, sekundärer Hyperparathyreoidismus (HPT), chronische metabolische Azidose, Hypogonadismus
- **Leber:** Alkoholismus, primär biliäre Zirrhose, Hypogonadismus, gestörter Vitamin D-Stoffwechsel, Glukokortikoide
- **Herz:** Vitamin D-Mangel, sekundärer HPT, körperliche Inaktivität, Heparin, Cumarine, Schleifendiuretika, Rauchen, Alkoholismus, Hypogonadismus
- **Lunge:** Rauchen, zystische Lungenfibrose, körperliche Inaktivität, respiratorische Azidose, Hypogonadismus, Hypoxie, Vitamin D-Mangel, Glukokortikoide.

Eingriff und Risiko

- Das Frakturrisiko nach einer Nierentransplantation ist viermal höher als bei Gesunden. Besonders betroffen sind die Wirbelkörper von weiblichen Transplantierten mit Diabetes mellitus (bis zu 160-fach!).
- Bei Patienten, die für eine Transplantation vorgesehen sind, soll eine DXA-Messung durchgeführt und falls nötig noch vor dem Eingriff mit einer medikamentösen Therapie begonnen werden.
- Nach einer Knochenmarktransplantation kommt es im ersten Jahr zu einer deutlichen Abnahme der Knochendichte, wobei die größten Verluste in den ersten sechs Monaten auftreten.
- Etwa zehn Prozent Verlust der Knochenmasse ist bedingt durch den Einsatz von Glukokortikoiden (Kortison) und anderen Immunsuppressiva. Das Ausmaß des Knochenschwunds korreliert mit Dauer und Dosis des Glukokortikoids.
- Bei Patienten mit Nieren- oder Lebertransplantaten kommt neben dem Verlust an Knochenmasse noch eine Mineralisationsstörung hinzu („Osteoporomalazie“).
- Wegen des gesteigerten Knochenabbaus sind intravenöse Bisphosphonate in Kombination mit aktiven Vitamin D-Metaboliten (Calcitriol) die Therapie erster Wahl.
- Bei Patienten mit Herztransplantation wirkt sich die verminderte körperliche Aktivität vor und nach Transplantation zusätzlich ungünstig auf die Knochenmasse aus.

- **Knochenmark:** vorausgehende chronische Erkrankungen wie myelodysplastisches Syndrom, myeloproliferative Erkrankungen, Chemotherapien.
- **Pankreas:** Typ 1 Diabetes mellitus.

Besondere Effekte: Insbesondere Nebenwirkungen der Chemotherapie oder Bestrahlung sind für Knochenschwund verantwortlich. Doch auch für Couchpotatoes gilt: Zu wenig Bewegung schwächt die Knochen



Fotos (2): Adobe Stock

Die entscheidende Rolle bei der Entstehung von Frakturen spielt aber die chronische Immunsuppression mit Glukokortikosteroiden, Cyclosporinen (CsA) und Tacrolimus (FK 506). Studien belegen, dass FK506 weniger Knochenschwund als CsA verursacht. Es bleibt aber unklar, ob dies auch mit einem geringeren Frakturrisi-

ko verbunden ist. Bei den meisten Organtransplantationen (Ausnahme Knochenmark) müssen Immunsuppressiva lebenslang gegeben werden. Dabei wird die Steuerung des Knochenumbaus durch das Immunsystem unterbunden. Die Folge ist ein jahrelang gesteigerter Knochenabbau. Vor allem im ersten Posttransplanta-

tionsjahr ist der Knochenschwund besonders ausgeprägt. Folgende pathogenetische Faktoren sind für die Transplantations-Osteoporose dabei entscheidend:

- vorbestehende Osteopenie/ Osteoporose
- vorbestehende Chemotherapie
- immunsuppressive Medikamente
- Kalzium- und Vitamin-D-Mangel
- Hypogonadismus
- Bewegungsarmut
- Mangelernährung



Abb. 1: Massive Osteoporose im Bereich des Beckens und der Hüften mit schmerzhafter und mobilitäts-einschränkender Fraktur des linken Schambeins unter langjähriger Immunsuppression.



Abb. 2: Avaskuläre Nekrose des Oberarmkopfes unter hochdosierter Glukokortikoidtherapie. Abb. 3: 45-jährige Patientin nach Knochenmarktransplantation. Hochdosierte Glukokortikoidtherapie zur erfolgreichen Behandlung einer akuten Abstoßungsreaktion, aber auf



Kosten einer beidseitigen Osteonekrose im Bereich der Knie und seitdem Fesselung an einen Rollstuhl. Eine hochdosierte Glukokortikoidtherapie sollte daher immer mit einer präventiven Gabe eines intravenösen Bisphosphonates verknüpft sein!

Die Hälfte aller transplantierten Patienten entwickelt eine manifeste Osteoporose mit massiver Einschränkung der Lebensqualität (Abb. 1). Bei der Knochenmarktransplantation kommt es im ersten Jahr zu einer Reduktion der Knochendichte um zirka 1 SD (Standardabweichung) vor allem im oberen Oberschenkelknochen (proximalen Femur), wobei die größten Verluste in den ersten sechs Monaten durch Immobilität und Immunsuppression auftreten. Drei Jahre nach einer Transplantation erreichen Wirbelfrakturen mit 30 bis 40 Prozent einen Höhepunkt. Bei hohen Glukokortikoid-Dosen muss stets auf das mögliche Absterben von Knochengewebe (multiplen avaskulären Nekrosen) geachtet werden (Abb. 2). Diese treten bei zehn bis 20 Prozent der Knochenmarktransplantierten auf, vor allem zwölf Monate nach der Transplantation. Der wichtigste Risikofaktor hierbei ist die hochdosierte Glukokortikoidtherapie im Rahmen einer chronischen Abstoßung (GVH-Reaktion) (Abb. 3).

Die skelettale Diagnostik vor einer Organtransplantation umfasst:

- Eine ausführliche Anamnese und körperliche Untersuchung, eine DXA-Knochendichtemessung der LWS und Hüfte sowie Röntgenbilder in zwei Ebenen von Brust- und LWS.
- Bei messtechnischer Osteoporose oder bei Vorliegen vertebraler und/oder nicht vertebraler Frakturen folgt eine Labordiagnostik (Serum): Kreatinin, GFR, Elektrolyte, PTH, 25-OH-Vitamin D und Schilddrüsenwerte. Beim Mann zusätzlich Testosteron und PSA.
- Bereits bei einer Osteopenie mit Risikofaktoren ist eine medikamentöse Osteoporosetherapie mit einem Bisphosphonat plus Vitamin D-Gabe in Betracht zu ziehen.

Therapie der Transplantationsosteoporose

Bisherige Erfahrungen zeigen, dass bereits Jahre vor der Transplantation und vor allem bei Patienten, die auf eine Warteliste für Organtransplantation aufgenommen werden, eine DXA-Knochendichtemessung der LWS und Hüfte zur Abschätzung des Risikos durchgeführt und wenn nötig eine konsequente Therapie begonnen werden soll. Damit kann bereits in der Vorphase der Knochenschwund kompensiert werden. In der Posttransplantationsphase ist mit einem Knochenschwund von bis zu 20 Prozent zu rechnen, vorrangig mit porösen (trabekulären) Knochen der Wirbelkörper und des Femurhalses. Patienten mit Leber-, Herz-, Lungen- und Knochenmarktransplantation leiden an besonders hohem Knochenverlust. Intravenöse Bisphosphonate in Kombination mit aktiven Vitamin-D-Metaboli-

ten (Calcitriol) sind hier die erste Wahl. Eine Metaanalyse zeigte, dass eine Bisphosphonattherapie im ersten Jahr nach Transplantation die Frakturrate um 50 Prozent und die der Wirbelkörperfrakturen sogar um 76 Prozent senkt. Vor allem Zoledronat führte zu einer signifikanten Zunahme der Knochendichte an LWS und Femur. Denosumab bietet sich bei Patienten mit Niereninsuffizienz an, eine Anpassung der Dosis an den Grad der Niereninsuffizienz ist dabei nicht nötig. Bei Patienten mit transplantiertem Niere unter Denosumab ist allerdings die Hypokalzämie eine relevante Nebenwirkung. Ein enges Monitoring des Kalziumwertes im Serum ist daher sinnvoll.

Bei einem Mangel gonadaler Hormone sollte zudem eine Substitution mit Östrogen bzw. Testosteron erfolgen. Kalzium- und proteinreiche Ernährung, gezielte Gymnastik (Muskeltraining) und psychische Betreuung (Depression, Angst vor Rezidiv, Blutung, Infektion und Abstoßungsreaktion) sind zusätzliche nützliche Maßnahmen für gesunde Knochen nach der Transplantation. Patienten



Prof. Dr. med. Reiner Bartl
Osteoporosezentrum
 Kaufingerstr. 15
 80331 München
info@osteoporose-bartl.de
www.osteoporose-bartl.de

ten mit schmerzhaftem Knochenmarködem oder mit der Frühform einer avaskulären Nekrose – vor allem unter hochdosierter Glukokortikoid-Therapie – reagieren rasch auf intravenöse Bisphosphonate.

Bei früherer Vorsorge, Diagnostik und Therapie ist die Transplantationsosteoporose somit heute absolut vermeidbar.



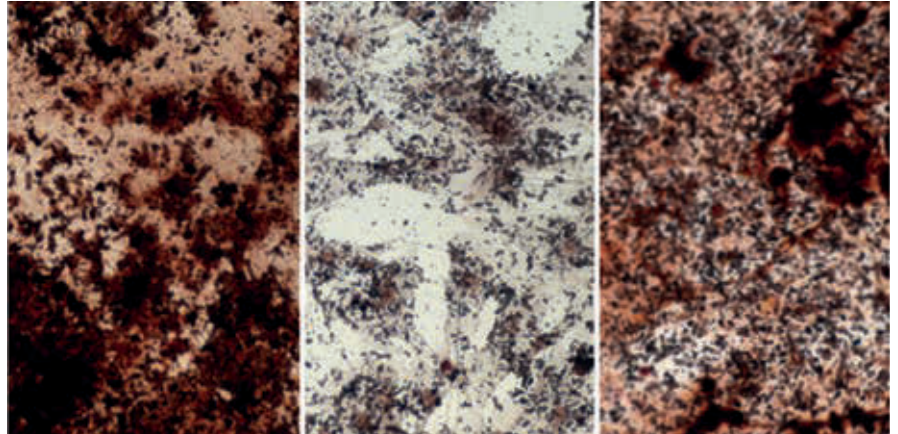
Vorsorge und Nachsorge

Vor der Transplantation sollen Patienten auf das Vorliegen einer Osteoporose mit der DXA-Methode untersucht und wenn nötig behandelt werden. Stickstoffhaltige intravenöse Bisphosphonate (BP) sind die Medikamente der ersten Wahl. Eine Präventionstherapie muss unmittelbar nach, besser vor der Transplantation erfolgen, da in den ersten Monaten danach die größten Knochenverluste und die meisten Frakturen auftreten. Bereits bei Nachweis von osteopenischen Werten wird eine antiresorptive Osteoporosetherapie empfohlen. Mit früher, konsequenter Diagnostik und Therapie ist die Transplantations-Osteoporose heute eine vermeidbare bzw. gut behandelbare Erkrankung! Bei Langzeit-Patienten mit Organtransplantation empfiehlt sich eine jährliche DXA-Messung und die Bestimmung des Vitamin-D (bei Männern auch Testosteron) im Serum. Eine BP-Therapie ist bereits bei Nachweis einer Osteopenie mit Risikofaktoren zu erwägen.

VERJÜNGUNGSKUR FÜR DIE KNOCHEN

Epigenetische Veränderungen könnten die Osteoporose-Therapie revolutionieren

Das Epigenom von Knochenmarkstammzellen verändert sich im Alter. Durch die Zugabe von Azetat konnten Forschende das wieder aufheben. Diese „Verjüngung“ könnte wichtig für die Behandlung von Krankheiten wie Osteoporose werden.



© Pouikli/Max Planck Institute for Biology of Aging

Alternde Stammzellen im Knochenmark versorgen das Knochengewebe nicht mehr so effektiv. Als eine Ursache von Alterungsprozessen steht die Epigenetik schon länger im Fokus der Wissenschaft. Die Epigenetik beschäftigt sich damit, in wie weit Lebewesen durch ihre Gene vorprogrammiert sind und ob Umweltfaktoren dieses Programm verändern. Salopp gesagt bestimmen epigenetische Prozesse, unter welchen Umständen die Erbinformation an- oder ausgeschaltet wird.

Forschende vom Max-Planck-Institut für Biologie des Alterns wollten wissen, warum Stammzellen im Alter weniger Material für die Knochen produzieren und sich immer mehr Fettgewebe im Knochenmark ansammelt. Dafür verglichen sie das Epigenom von Knochenstammzellen junger und alter Mäuse und erkannten, dass es sich im Alter stark verändert. „Es sind dabei besonders die Gene betroffen, die wichtig

für die Herstellung von Knochen sind“, erklärt Andromachi Pouikli, Erstautorin der Studie.

Um zu klären, ob diese Veränderung beim Menschen Osteoporose verursachen könnten, untersuchten die Forschenden Knochenmarkstammzellen von Älteren nach einer Hüftoperation. Diese Patienten litten auch an Osteoporose und ihre Zellen zeigten die gleichen epigenetischen Veränderungen wie zuvor bei alten Mäusen.

Therapie-Option

Doch lässt sich das Epigenom der Stammzellen auch wieder verjüngen? Dafür fügte das Team Natriumazetat einer Nährlösung zu, mit der sie isolierte Stammzellen aus dem Knochenmark von Mäusen behandelten. Die Zelle wandelt das Azetat in einen Baustein um, der es ermöglicht, den Zugang zu Genen zu erhöhen und damit deren Aktivität zu steigern. „Diese Behandlung hat in beeindruckender Weise dafür gesorgt, dass sich

Junge Knochenmarkzellen (links) mit viel Kalzium (braun) produzieren mehr Material für Knochen als alte (Mitte). Durch Zugabe von Natriumazetat lassen sich die Stammzellen wieder verjüngen (rechts)

das Epigenom verjüngt hat und auch wieder mehr Knochenzellen durch die Stammzellen gebildet wurden“, so Pouikli.

Natriumazetat gibt es auch als Lebensmittelzusatzstoff, allerdings sei es nicht sinnvoll es in dieser Form gegen Osteoporose einzusetzen, warnt Peter Tessarz, Leiter der Studie. Es gebe aber bereits erste Erfahrungen mit Stammzelltherapien bei Osteoporose. „Eine Behandlung mit Azetat könnte in diesem Fall funktionieren. Allerdings müssen wir noch genauer die Auswirkungen auf den gesamten Organismus untersuchen, um eventuelle Risiken und Nebenwirkungen auszuschließen“, erklärt Peter Tessarz.

Quelle: Max-Planck-Institut für Biologie des Alterns

„Osteoporose ist ein Thema für uns alle – selbst für mich als Leistungssportlerin“

Olympiasiegerin Heike Henkel

Mit dem Frühtest von osteolabs, **der ganz ohne Strahlung auskommt**, kann ein Osteoporose-Risiko schon erkannt werden, bevor erste Anzeichen sichtbar sind. Damit erhalten Sie schnell Gewissheit und können ggf. mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin die nächsten Schritte besprechen.

Wussten Sie, dass andere Verfahren eine Osteoporose nur zu ca. 50% entdecken?
Wir erkennen jeden Osteoporose-Fall – zu 100%*.

Den Test können Sie ganz einfach telefonisch oder über das Internet bestellen. Außerdem erhalten Sie den Test auch direkt in Ihrer Apotheke. Und wenn nicht vorrätig, bestellt Ihre Apotheke den OsteoTest sicher gerne für Sie. Sie machen den Test dann ganz einfach bei sich zu Hause.

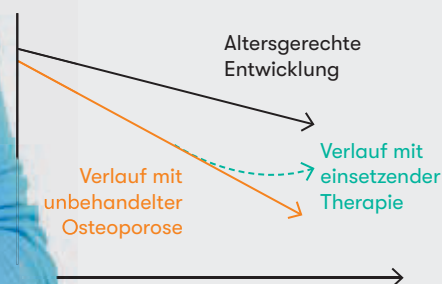


„Osteoporose? Da denken alle sofort an alte Menschen. Aber die Erkrankung, bei der sich die Knochen abbauen, trifft leider auch schon viele Menschen viel früher. Auch mein Wert lag im gefährdeten roten Bereich. Das hätte ich nicht gedacht, denn ich ernähre mich gesund und achte auf meinen Körper. Ich habe den Befund sofort mit meinem Hausarzt besprochen. Zum Glück kann man mit der richtigen Therapie den beginnenden Knochenschwund gut in den Griff bekommen!“

Heike Henkel

Olympiasiegerin Heike Henkel

Krankheitsverlauf bei Osteoporose bei Frauen ab Beginn der Wechseljahre:



Heike Henkel empfiehlt:

Holen Sie sich jetzt den Osteoporose-Früherkennungstest für zu Hause:

- ✓ strahlenfrei
- ✓ benötigt nur 50 ml Urin
- ✓ 100% Sensitivität/Empfindlichkeit*

Jetzt kostenlosen Osteoporose-Ratgeber anfordern. 24 Seiten Informationen und Tipps zur Prävention. Erhältlich in **teilnehmenden Apotheken** oder anfordern unter:

Gratis!

www.osteolabs.de

0431 - 990 730

Mo. – Fr. von 8:30 bis 17 Uhr (außer an Feiertagen)

In nur 3 Schritten Gewissheit:

Labor
Untersuchung der Probe und Auswertung im medizinischen Labor

Testkit
Osteoporose-Test zu Hause machen und einsenden



129 € UVP PZN 15624491

Jetzt in Ihrer Apotheke oder direkt bei uns

Bekannt aus diversen Medien:



osteolabs
Osteoporose früh erkennen

* 100% Sensitivität laut Studie 2019: Bone Reports 10 (2019) 100200: Calcium isotope ratios in blood and urine: A new biomarker for the diagnosis of osteoporosis.

** Verteilung bei Frauen zwischen 65-74 Jahren. (Quelle: Epidemiologie der Osteoporose – Bone Evaluation Study, Dt. Ärzteblatt 2013)

POWER FÜR DIE KNOCHEN

Ein Ratgeber – nicht nur für Osteoporose-Betroffene

Über den Autor dieses Buches sagt die Medizinerin Dr. Marianne Koch, er sei ein Kenner und Könnler, wenn es darum geht, Menschen mit Osteoporose zu helfen und ein großartiger Erklärer dieser komplexen Materie. Professor Reiner Bartl bezieht in seinem neuen Buch Leser und Patienten mit ein und macht ihnen Mut. Dieser Optimismus, die Zugewandtheit und das große Fachwissen ergeben ein Werk, das ungewöhnlich ist, in der Reihe medizinischer Ratgeber, so Koch: „Es erwartet Sie also eine Entdeckungsreise in eine faszinierende Welt der Zellen, der Botenstoffe und

der erstaunlichen Architektur unseres Skeletts.“ Als Dreingabe erhält der Leser Rezepte für knochenfördernde Ernährung und viele Tipps, wie man mit Ärzten diskutieren kann. Die Fitness- und Gesundheitsexpertin Johanna Fellner liefert dazu Übungsanleitungen für jeden Schweregrad und jedes Alter.

Power für die Knochen ist im Südwest-Verlag erschienen (ISBN 3517100749) und kostet 20 Euro





Steinsieker Heilwasser

- Calciumreich
- Zur Unterstützung bei Osteoporose



Besonders reich an natürlichem Calcium
Über **620 mg/l**



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

WARUM IM ALTER DIE WÖRTER SCHLECHTER EINFALLEN

**Netzwerk-
Verbindungen
im Gehirn
verlieren
an Effizienz**

Wenn wir älter werden, fällt es uns zunehmend schwerer, im entscheidenden Moment die richtigen Wörter parat zu haben – und das, obwohl unser Wortschatz im Laufe des Lebens eigentlich kontinuierlich wächst.

Woran das liegt, haben nun Neurowissenschaftler herausgefunden: Es sind die Netzwerke im Gehirn, die ihre Kommunikation im Laufe der Zeit verändern. Das macht sie ineffizienter.

Forschende des Max-Planck-Instituts für Kognition- und Neurowissenschaften und der Universität Leipzig haben diese Zusammenhänge mithilfe von zwei Gruppen untersucht – jüngeren Studienteilnehmern zwischen 20 und 35 Jahren und älteren zwischen 60 und 70 Jahren. Beide Gruppen sollten im MRT-Scanner Wörter nennen, die zu bestimmten Kategorien gehören, darunter Tiere, Metalle oder Fahrzeuge.

Dabei wurde deutlich: Beide Altersgruppen waren zwar gut darin, Begriffe zu finden. Die Jüngeren waren jedoch etwas schneller. Der Grund dafür könnte in den unterschiedlichen Hirnaktivitäten liegen. Bei den Jüngeren waren zum einen nicht nur die Sprachareale selbst aktiver. Bei ihnen zeigte sich auch ein intensiverer Austausch innerhalb zwei entscheidender Netzwerke: Dem Netzwerk für das semantische Gedächtnis, in dem Faktenwissen abgespeichert ist, und dem exekutiven Netzwerk, das für allgemeine Funktionen wie Aufmerksamkeit und Gedächtnis zuständig ist.

Das Hirn baut ab

Bei den Älteren war es umgekehrt. Hier zeigten exekutive Areale stärkere Aktivität, was darauf hinweist, dass die Aufgabe für diese Personen insgesamt schwieriger zu bewältigen war. Außerdem war der Austausch innerhalb der entscheidenden Netzwerke weniger effektiv als bei den Jüngeren. Am ehesten profitierte die ältere Gruppe vom Austausch zwischen

Ein Blick über den Rand: Der Austausch zwischen neuronalen Netzen kostet Zeit

den Netzwerken, der ist allerdings mit Einbußen verbunden. „Die Kommunikation innerhalb von neuronalen Netzwerken ist effizienter und damit schneller als zwischen ihnen“, erklärt Sandra Martin, Erstautorin der zugrundeliegenden Studie.

Warum sich diese Aktivitätsmuster mit dem Alter verschieben, ist bislang nicht vollständig geklärt. Eine Theorie ist, dass man sich im Laufe der Jahre mehr auf das eigene Sprachwissen verlässt, sodass der Austausch zwischen Netzwerken in den Fokus rückt, während sich jüngere Menschen stärker auf ihr schnelles Arbeitsgedächtnis und kognitive Kontrollprozesse verlassen. „Auf der strukturellen Ebene könnte außerdem der Abbau von grauer Hirnsubstanz eine Rolle spielen, der durch den Austausch zwischen den Netzwerken kompensiert wird“, sagt Martin.

Quelle: Max-Planck-Institut für Kognition- und Neurowissenschaften



Foto: Adobe Stock

BLUTDRUCK SENKEN – AUCH OHNE MEDIKAMENTE

Ein Fünf-Schritte-Plan für Betroffene und (noch) Gesunde

Viele Hochdruckpatienten tun sich schwer, einen gesunden Lebensstil konsequent genug zu pflegen. Dabei ist die Kombination aus Bewegung, Entspannung und gesunder Ernährung die Grundlage für die Therapie und ermöglicht es, die Zahl der Medikamente oder ihre Dosierung zu verringern.

„Regelmäßige Bewegung kombiniert effektiv den Stressabbau, reduziert das Verlangen nach einer Zigarette und erhöht den Energieverbrauch. Das wiederum hilft, das Körpergewicht zu normalisieren“, erklärt der Kardiologe Prof. Dr. med. Bernhard Schwaab von der Deutschen Herzstiftung.

Ein **Fünf-Schritte-Plan** kann motivierten Betroffenen helfen, ihren Bluthochdruck zu senken und Gesunden, der Risikokrankheit vorzubeugen:

① Bewegen Sie sich regelmäßig und sitzen Sie weniger
Regelmäßige körperliche Aktivität senkt den systolischen (oberen) Blutdruck um bis zu 10 mmHg – genauso wie ein Medikament, sagt Prof. Schwaab. Ideal ist eine mäßige Ausdauerbewegung wie schnelles Gehen, Radfahren, Wandern, Schwimmen oder Tanzen. Fünf

Tage die Woche, mindestens 30 Minuten wären erstrebenswert, aber auch zehn bis 15 Minuten wirken bereits blutdrucksenkend. Wichtig ist, dies ohne Luftnot, ohne Schmerzen in der Brust und in den Gelenken tun zu können. Hochdruckpatienten mit Neben Erkrankungen und Gesunde nach längerer Sportpause sollten ihre Belastbarkeit mit ihrem Arzt besprechen.

**Risiko:
Rauchen
schädigt
die Gefäße**

② Hören Sie mit dem Rauchen auf

Inhalatives Rauchen ist einer der Hauptrisikofaktoren für alle Herz- und Gefäßerkrankungen. Dies gilt auch für das Passivrauchen. Der Ersatz von Zigaretten durch sogenannte Verdampfersysteme (E-Zigaretten) kann aus aktueller wissenschaftlicher Sicht nicht als unbedenklich eingestuft werden. Es gibt unterstützende Programme zum Aufhören mit Rat und Hilfen unter www.rauchfrei-info.de

**Mit Musik
geht alles
besser:
Auch Tanzen
ist gut für's
Herz**





Weniger ist mehr: Nachwürzen ist oft reine Gewohnheit. Wenn, dann lieber Kräuter statt Salz

③ Essen Sie gesünder, reduzieren Sie Salz und Zucker

Herzspezialisten propagieren die traditionelle Mittelmeerküche: Obst und Gemüse, Salat, Hülsenfrüchte, weniger Fleisch, dafür eher Fisch, Oliven- und Rapsöl sowie Kräuter anstelle von Salz. Salz bindet Wasser im Körper, was einen Bluthochdruck fördern kann. Zu viel Zucker in Lebensmitteln und Getränken erhöht zudem das Risiko für Übergewicht, Bluthochdruck und Diabetes. Deshalb: Zucker in Getränken und Nachsalzen bei Tisch vermeiden. Auch in Lebensmitteln wie Joghurt, Salatsaucen, Ketchup, Wurst, Fast Food und in Fertigprodukten ist beides in oft großen Mengen enthalten. Ein Blick auf die Zutatenliste hilft, Zucker und Salz aus dem Weg zu gehen.

④ Vermeiden Sie Übergewicht – insbesondere das bauchbetonte Fett

Übergewicht ist ein wichtiger und häufiger Auslöser für Bluthochdruck. Ältere sollten einen Body-Mass-Index (BMI) von 30 kg/m² nicht überstei-

gen (BMI = Körpergewicht in Kilogramm geteilt durch Körpergröße in Metern zum Quadrat). Studien zeigten: Eine Gewichtsreduktion von fünf Kilogramm lässt den systolischen (oberen) Blutdruck im Mittel um bis zu 5 mmHg und den diastolischen (unteren) Blutdruck um 3-4 mmHg sinken. Beim Taillenumfang sollten Männer weniger als 102 und Frauen weniger als 88 cm anstreben. Das Bauchfett ist problematisch, weil es Hormone und entzündungsfördernde Botenstoffe produziert, die sich auch auf den Blutdruck auswirken. „Jedes Kilo und jeder Zentimeter weniger wirken sich günstig auf den Bluthochdruck und den Zucker aus“, betont Schwaab.

⑤ Integrieren Sie ausreichend Entspannung in den Alltag

Stress alleine macht nicht krank, sondern die fehlende Entspannung. Bei Stress wappnet sich der Körper gut für die akute Problemsituation: Stresshormone werden ausgeschüttet, der Blutzucker steigt, die Insulinausschüttung nimmt zu, das Herz schlägt schneller und der Blutdruck steigt. Bei anhaltendem Stress kommen diese Vorgänge jedoch nicht zur Ruhe und der Organismus steht ständig unter Druck. Das schadet dem ge-

Problem Bauchfett: Frauen sollten einen Taillenumfang von weniger als 88 cm anstreben



Probier's mal mit Gemütlichkeit: Entspannung kann Wunder wirken

samten Körper. Achten Sie daher auf ein Gleichgewicht: am besten mit Aktivitäten, die den Stress vergessen lassen. Auch Entspannungstechniken wie progressive Muskelentspannung, Atemgymnastik, Yoga, Qigong oder Tai-Chi sind sehr hilfreich.

Ein Patentrezept für die ideale Lebensstiländerung gibt es aus Expertensicht nicht. Jeder sollte individuell für sich die richtige Priorität setzen – im Zweifel mit ärztlicher Hilfe. Herzspezialist Schwaab empfiehlt, zunächst mit Bewegung anzufangen.

Weitere Infos im Herzstiftungs-Ratgeber „Bluthochdruck: Herz und Gefäße schützen“ (130 S.). Kostenfrei erhältlich unter www.herzstiftung.de/bestellung oder per Telefon unter 069 955128-400.



Durchblutungsstörungen, eine Diabetes-Erkrankung oder langes Liegen auf derselben Stelle können zu chronischen Wunden führen, die auch nach Wochen nicht abheilen. Wirkungsvolle Behandlungsmöglichkeiten gibt es kaum. Ein internationales Forschungsteam hat nun ein Wundpflaster mit heilungsfördernden Funktionen entwickelt, die patientenspezifisch angepasst werden können.

Das per 3D-Druck hergestellte Pflaster wirkt antibakteriell, versorgt die Wunde mit Sauerstoff sowie Feuchtigkeit und unterstützt die Bildung von neuem Gewebe. Durch die Bestrahlung mit speziellem Licht wird die Wirkung aktiviert und gesteuert.

Basis des neu entwickelten Pflasters ist ein medizinisches Hydrogel. Durch seinen hohen Wassergehalt von 90 Prozent und vergleichsweise großen Zwischenräumen kann es chronische trockene Wunden optimal versorgen.

Heilung in Sicht

Wichtigster Bestandteil sind jedoch antibakteriell wirkende Zinkoxid-Mikropartikel, die auf Licht reagieren und von Kieler Materialforschenden entwickelt wurden. Mit zellschonendem grünem Licht wird die Bildung neuer Blutgefäße angeregt. Durch die verbesserte Durchblutung entsteht neues Gewebe und die Wunde kann sich schließen.

„Indem wir die Wirkung des Pflasters mit Licht steuern,

**Passt, wackelt und hat Luft:
Das Pflaster wird im 3D-Drucker passgenau hergestellt und durch Licht aktiviert**

können wir den Verlauf und die Dosierung der Therapie an die individuellen Bedürfnisse von Patientinnen und Patienten anpassen“, sagt Rainer Adelung, Professor für Funktionale Nanomaterialien am Institut für Materialwissenschaft der CAU in Kiel. Die Wissenschaft spricht hier von einem ‚smart‘ Material, das selbstständig auf äußere Reize reagiert und darüber kontrolliert werden kann.

Nachdem die ersten Tests gezeigt haben, dass ihr Konzept grundsätzlich gut funktioniert, wollen die Forschenden jetzt die Steuerung per Licht noch weiter verbessern. Das Team hofft, dass Kliniken sein multifunktionales, steuerbares Pflaster langfristig selbst im 3D-Drucker herstellen und mit sehr hellen, grünen LEDs direkt an den Patienten aktivieren können.

Quelle: Christian-Albrechts-Universität zu Kiel (CAU)

**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**

SIND OMA UND OPA NOCH WICHTIG?

Unterschiede
in Ost und West

Helfen die Großeltern bei der Betreuung der Enkel, steigt das Wohlbefinden der Mütter, was wiederum positive Auswirkungen auf die kindliche Entwicklung haben kann. Das zeigen erste Zwischenergebnisse einer Studie des DIW Berlin und der Stiftung Ravensburger Verlag.

Bindung durch Betreuung: Großeltern, die sich um Enkel kümmern, sind nicht nur praktisch. Sie stärken Kinder und Mütter

Oma und Opa spielen bei der Enkelbetreuung eine große Rolle: vor allem bei Unter-Dreijährigen haben sie den gleichen Stellenwert wie die Kita-Betreuung – allerdings nur im Westen Deutschlands. Je nach Alter und Wohnort der Kinder zeigen sich große Unterschiede: Während in den ostdeutschen Bundesländern weniger als fünf Prozent der Unter-Dreijährigen regelmäßig vormittags Zeit mit Großeltern verbringt, liegt diese Zahl im Westen bei fast 20 Prozent.

Kita-Kombi

„Die gewachsene Struktur einer flächendeckenden Nachmittagskinderbetreuung kommt aus dem Osten, der beim Kita-Ausbau und der Nachmittagsbetreuung von Schulkindern seit jeher viel besser aufgestellt ist. Wir sehen aber, dass sich hier die westdeutschen Bundesländer allmählich annähern“, erklärt die Wissenschaftlerin Christa Katharina Spieß. Mit Blick auf die Großeltern bedeutet das: Oma und Opa werden nicht nur aus emotionalen, sondern auch aus ganz praktischen Gründen gebraucht. Im Westen sind

sie am Nachmittag neben den Eltern bei jungen Kindern sogar die Hauptbetreuungsform, im Osten werden sie am Nachmittag dabei sehr häufig mit der Kita kombiniert, beispielsweise um die (Randzeiten-)Betreuung der Unter-Zehnjährigen sicherzustellen.

Unterstützen die Großeltern, kann man zwei Effekte bei den Müttern beobachten: Sie sind zufriedener mit ihrer Kinderbetreuungssituation und mit ihrer eigenen Freizeit. Dieser Effekt ist besonders groß in Haushalten mit Kindern bis sechs Jahren. Dies zeige, wie Großeltern die Entwicklung der Kinder entscheidend mitprägen, so Spieß: „Die Steigerung der mütterlichen Zufriedenheit hat einen direkten Zusammenhang mit der kindlichen Entwicklung. Salopp gesagt: Zufriedene Mütter haben sozio-emotional stabilere Kinder.“ Wissenschaftlich bis jetzt selten belegt, zeigen die vorliegenden Forschungsergebnisse nun empirisch messbar: Großelternbetreuung hilft vor allem den Müttern, die nach wie vor die Hauptbetreuungsperson sind – bei den Vätern sind die Effekte auf die Zufriedenheit nicht so groß.

Quelle: Stiftung Ravensburger Verlag

Osteoporose: Aktive Therapie mit der neuen Spinomed® Rückenorthese

Die Spinomed Rückenorthese setzt neue Maßstäbe in der funktionellen Therapie von Wirbelbrüchen bei Osteoporose. Spinomed kommt unter anderem bei osteoporotischen Brüchen der Brust- und / oder Lenden-Wirbelkörper zum Einsatz. Durch die Stärkung der Rumpfmuskulatur wird die Lenden- und Brustwirbelsäule in der Ebene der Beugung und Streckung (= Sagittalebene) entlastet und korrigiert. Der Effekt: Aufrichtung und Schmerzminderung.

Das neue Pivot-Gelenk der Spinomed ist eine Innovation für mehr Mobilität im Alltag. In Bewegung entkoppelt es die Rückenschiene vom Hüftgurt. Viel Bewegungsfreiheit, hoher Tragekomfort und ein sicherer Sitz sind die positiven Effekte. Beim Gehen, Treppensteigen oder Strecken sitzt die Orthese zuverlässig und korrekt.

Bewährtes Gurtsystem – jetzt noch besser

Die Spinomed hat ergonomisch vorgeformte Schultergurte mit einer großen Öffnung. Dadurch wird sie einfach wie ein Rucksack

an- und abgelegt. Die weichen Polster im vorderen Schulterbereich bieten angenehmen Tragekomfort. Die Anordnung der Gurte sowie beidseitige Greifhilfen für das Schließen des vorderen Klettverschlusses machen die Handhabung der Spinomed so einfach.

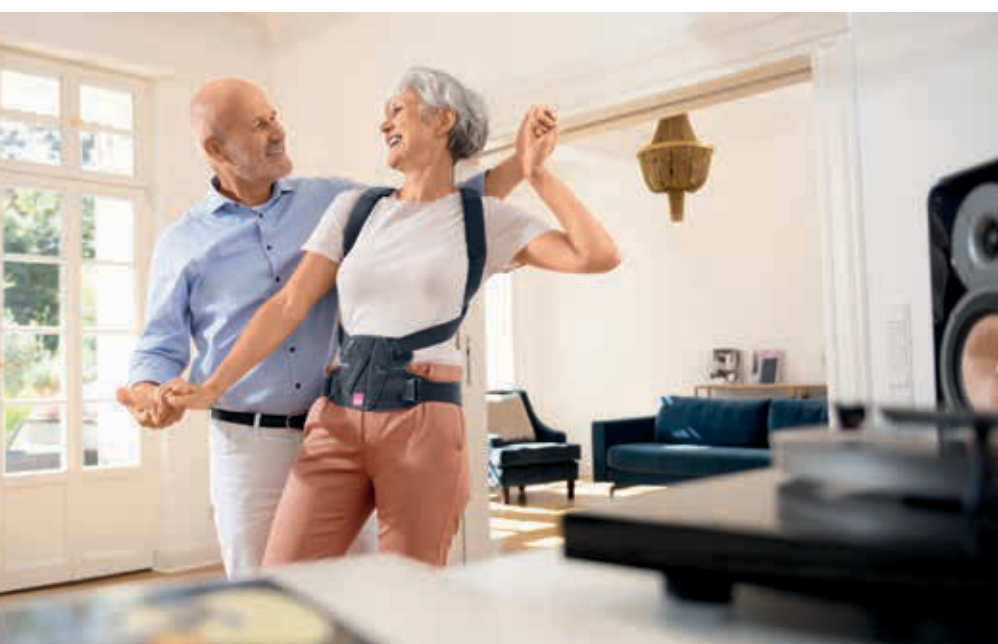
Die Rückenschiene der Spinomed wird vom Orthopädie-Techniker an die Wirbelsäule angepasst und dann in die gepolsterte Rückentasche geschoben. Das weiche Rückenpolster mit Belüftungskanälen bietet ein angenehmes Klima-Management mit hohem Tragekomfort.

Muskeln stärken – Körperhaltung verbessern

Osteoporose-Patienten mit einer Fraktur der Lenden- oder Brustwirbelsäule weisen häufig Fehlhaltungen auf. Durch den Bruch der Wirbelkörper kann es zu einer Krümmung des oberen Rückens kommen. Diese Fehlhaltung führt dazu, dass sich der Oberkörper nach vorne neigt.

Die Spinomed Rückenorthese stärkt die Rumpfmuskulatur, richtet auf, erleichtert das Atmen, lindert Schmerzen und steigert die

Für eine aktive Therapie: Die neue Spinomed Rückenorthese. Nach osteoporotischen Wirbelkörperfrakturen stärkt die Anwendung der Spinomed Rückenorthese die Rumpfmuskulatur. (Bild: © www.medi.de)



Zweckbestimmung Spinomed®: Orthese zur aktiven Entlastung und Korrektur der Lendenwirbelsäule / Brustwirbelsäule in Sagittalebene.



Die neue Spinomed Rückenorthese von medi bietet Patienten mit osteoporotischen Wirbelkörperfrakturen wieder mehr Mobilität im Alltag. Neu: Das innovative Pivot-Gelenk sowie das aufrichtende Gurtsystem. (Bild: © www.medi.de)

Mobilität. Sie funktioniert nach dem Wirkprinzip Biofeedback: Das Gurtsystem und die Rückenschiene üben spürbare Zugkräfte auf den Becken- und Schulterbereich aus. Verfallen Anwender in eine Fehlhaltung, werden sie von ihrer Orthese durch sanften Widerstand der Schultergurte und Rückenschiene an eine aufrechte Körperhaltung erinnert und spannen die Muskulatur im Rumpfbereich unbewusst an. Dadurch richtet sich der Oberkörper mit eigener Kraft wieder auf.

Spinomed ist als Rucksack- und Body-Variante erhältlich. Der Arzt kann die Rucksackvariante bei medizinischer Notwendigkeit verordnen. Im medizinischen Fachhandel wird sie individuell angepasst. Ein Ratgeber ist im medi Verbraucherservice, Telefon 0921 912-750, E-Mail verbraucherservice@medi.de oder zum Download unter www.medi.de/service/infomaterial erhältlich.

www.medi.biz/spinomed



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

DURCHBLICK IN DER DIGITALEN WELT

BAGSO-Projekt für Ältere wurde verlängert

An deutschlandweit 100 Digital-Kompass-Standorten erhalten ältere Menschen Hilfe rund um die sichere und souveräne Nutzung digitaler Angebote.

Die Corona-Krise hat gezeigt, wie wichtig der kompetente und sichere Umgang mit Internet-Angeboten und elektronischen Geräten insbesondere für Ältere ist. Mehr als die Hälfte aller Internetnutzenden über 60 Jahren wünscht sich digitale Aufklärung auch außerhalb des Internets.

Der Digital-Kompass als gemeinsames Projekt der BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen und Deutschland sicher im Netz (DsiN) bietet in ganz Deutschland kostenlose Sprechstunden, Workshops und zahlreiche Materialien rund um das Internet und die digitale Mediennutzung für Seniorinnen und Senioren an.

Dass dies einen Nerv trifft, zeigt der bisherige Projektverlauf. Drei von fünf Teilnehmenden geben an,

ihre Fragen in Ruhe und verständlich erklärt zu bekommen. Die praxisnahe Vermittlung weckt bei ihnen zudem „Lust auf mehr“ rund ums Internet.

Seit dem Projektstart im Jahre 2016 haben weit über 10 000 Teilnehmende mehr als 600 Digitale Stammtische besucht und ihr Wissen auch vielfach an andere Ältere weitergegeben.

Um die eigenständige Arbeit der Standorte langfristig zu etablieren, bietet der Digital-Kompass verstärkt Schulungen für die ehrenamtlichen Internetlotsen an. Dazu zählen sowohl Angebote zur Freiwilligengewinnung als auch methodische Trainings, wie digitale Anwendungen älteren Menschen vermittelt werden können. Das Verbraucherschutzministerium hat die Unterstützung des Digital-Kompass bis ins nächste Jahr verlängert. Seniorinnen und Senioren können damit weiterhin auf regionale Unterstützung für mehr digitale Teilhabe vertrauen.

Aktuelle Informationen zum Digital-Kompass erhalten Interessierte auf digital-kompass.de.

Quelle: BAGSO

© Hochschule Weihenstephan-Triesdorf, Foto: Christoph Moning

Flugbereitschaft:
Hummeln (o.) fliegen kilometerweit für ihren Nektar. Sie profitieren schnell von günstigen Nahrungsressourcen in Gärten.

Nordische Wintergäste: Wacholderdrosseln oder diese Rotdrossel (r.) nutzen das Fruchangebot in Landschaft und Garten.



Lust auf mehr: Digital-Kompass-Orte sind Treffpunkte für alle Fragen rund um Internet & Co.

LASS ES BRUMMEN

Ein Online-Kurs
für mehr
Artenvielfalt
im Garten und
auf dem Balkon

Der Frühling ist noch weit, doch die virtuelle Hochschule Bayern bietet schon jetzt einen Grund, sich darauf zu freuen: mit einem kostenfreien Kurs für Gartenfans, egal ob Anfänger oder Profi.

Der Online-Kurs „Lass es brummen“ vermittelt fundiertes Wissen zum Thema Artenvielfalt sowie die notwendigen Grundlagen, um auf dem eigenen Grün Biodiversität zu fördern. Die Teilnehmer erfahren, wie sie aktiv Beiträge leisten können – im Garten, auf der Terrasse oder dem Balkon. Behandelt werden Lebensbereiche von der Pflasterterritze über den Gartenteich bis hin zur Wiese. So können auch die noch etwas lernen, die

bereits über Kenntnisse verfügen. Der terminunabhängige Kurs beantwortet die Frage „Was kann ich tun für mehr Artenvielfalt?“ Und zwar so, dass man auch weiß, warum. Und wer keinen eigenen Garten oder Balkon hat, der wird nach der Teilnahme die Grünflächen um sich herum wohl mit anderen Augen betrachten.

Weitere Infos und Anmeldung auf der Kursseite der virtuellen Hochschule Bayern: <https://open.vhb.org/blocks/ildmetaselect/detailpage.php?id=211#UsbCEyH7tas>



VERANTWÖRTLICH IST MAN
NICHT NUR FÜR DAS, WAS MAN TUT,
SONDERN AUCH FÜR DAS,
WAS MAN NICHT TUT.

Laotse (6. Jahrh. vor Christus)



Das Erzgebirge

Weihnachtswunderland und Wintermärchen

Wenn die dunkle Jahreszeit beginnt, draußen die eisige Kälte alles umschlingt, machen sich die Erzgebirger an ihre weltberühmte Arbeit. Die Öfen der Werkstätten verströmen wohlige Wärme, Räucherkerzen ihren typischen Duft.

Das Räuchermännchen ist erst komplett, wenn es richtig nebeln darf. Und das darf es hier, am liebsten von früh bis spät. Die Hersteller der Räucherkerzen hüten ihre Rezepturen. Die Duftpalette reicht vom klassischem Weihrauch über Tannenduft, Sandelholz bis hin zu fruchtigen Noten wie Zitrone und Orange. Die Grundbestandteile sind allerdings immer gleich. Es sind die kleinen Geheimnisse, die jede Rezeptur besonders machen.

An den Werkbänken entstehen unter anderem die einzigartigen Reifentiere. Sie werden aus einem Holzreifen geschnitten. Reifendre-

hen wird diese Technik genannt. Sie ist wie das Spanbaumstechen eine Holzbearbeitungsmethode, die es nur hier gibt. Findige Erzgebirger haben sie vor vier Jahrhunderten entwickelt, als der Erzabbau nicht mehr zum Broterwerb ausreichte.

Damals gewannen auch das Klöppeln, die Posamenten-Herstellung und das Kunstschmieden an Bedeutung. Die Einheimischen ahnten zu jener Zeit nicht, dass ihre Kunst einmal weltbekannt werden sollte. Das Siegel „Echt Erzgebirgische Volkskunst“ schützt heute sogar international die



Foto: TVE Photon



Foto: Ruemmler Fotografie

unverwechselbaren und aufwendig gearbeiteten Figuren. Ein wohlverdientes Gütezeichen, denn Schnitzen, Drehen und Drechseln dürfen nur die geschicktesten Hände. Engel und Bergmann symbolisieren die erzgebirgische Weihnacht. Es dauert etwa 40 Stunden, bis ein 30 Zentimeter großer Bergmann vollendet ist. Rund 220 Werkstätten, vom Familienbetrieb bis zum mittelständischen Unternehmen, arbeiten heute noch mit den überlieferten Techniken. In Schauwerkstätten lassen sich die Holzkünstler über die Schulter schauen.

Vor allem in der Adventszeit präsentieren die Erzgebirger stolz ihre liebevoll hergestellten Nussknacker, Räuchermänner und Engel. Dann drehen sich überall die Pyramiden und in den Fenstern erstrahlen Schwibbögen. Einheimische kommen zum Hutzenabend, erzgebirgisch „Hutznohmd“, zusammen, erzählen sich Geschichten, singen Lieder und erwecken alte Bräuche zum Leben. Überall duftet es nach frischem Stollen und gebrannten Mandeln. Auf insgesamt 35 Weihnachtsmärkten bieten Händler Holzspielzeug und Volkskunst an.

Strahlend schön: Lichterglanz bringt die Region zum Strahlen. Besonders schön sind die Weihnachtsmärkte in Schwarzenberg und Annaberg-Buchholz (l.) Winterlicher Pöhlberg: Ein Netz an Wanderwegen bietet schöne Ausblicke auf die Kammlagen des Erzgebirges (o.) Engelsgeduld: In der Traditionsmaschinerie Wendt & Kühn kann man zuschauen, wie die berühmten Figuren entstehen (2.v.l.) Licht aus: Zu Mariä Lichtmess am 2. Februar um 18 Uhr endet die Weihnachtszeit offiziell. Ein Garant dafür sind die Zwönitzer Nachtwächter (u.)



Foto: TVE Greg Snell media.com

Reise

Schnee und Rodel gut: Mutige trauen sich im „Gästabob“ in den Eiskanal. Wer es gemütlicher mag, schaut den Trainingsläufen und Wettkämpfen an der Bobbahn Altenberg (Mitte) zu, wandert auf dem Fichtelberg-Gipfel (r.) oder tuckelt mit der Fichtelbergbahn bis Oberwiesenthal



Foto: TVE Bernd März

Schlafen und Speisen

Gaststätte „Zum Neinerlaa“

www.zum-neinerlaa.de (typisch erzgebirgisches Neunerlei, ein Festessen zu Heiligabend im Erzgebirge)

Gasthof Kleines Vorwerk, Sayda

www.kleines-vorwerk.de

Hotel und Gasthaus Bunttes Haus,

Kurort Seiffen www.bunttes-haus.com/
Naturhotel

Gasthof Bärenfels, Altenberg Kurort

Bärenfels www.naturhotel-baerenfels.de

Jens Weißflog Hotel und Restaurant,

Kurort Oberwiesenthal

www.jens-weissflog.de

AHORN Hotel am Fichtelberg, Kurort

Oberwiesenthal www.ahorn-hotels.de/hotel/ahorn-hotel-am-fichtelberg

In diesen Tagen begleiten feierliche Fanfarenklänge die Bergleute beim Aufmarschieren in ihren prächtigen Trachten. Die letzte unter Tage gefahrene Schicht vor Weihnachten ist zugleich Jahresabschlussfeier der Bergleute, die

sogenannte Mettenschicht – und wird gebührend gefeiert. In fast allen der über 20 Schaubergwerken der Region und in vielen Städten und Dörfern erwartet die Gäste zünftige Bergmannsmusik, „Speckfettbemm“ und Glühwein.



Foto: TVE Greg Snell snellmedia.com

Die Kunst des Reifendrehens

Einmalig für das Erzgebirge ist die Handwerkstechnik des Reifendrehens – so speziell, dass man es mit eigenen Augen erlebt haben muss, um es sich vorzustellen. Ein Reifen aus Holz wird mit dem Drechselisen so in Form gebracht, dass beim Aufschneiden des Reifens – so wie beim Brot – kleine „Scheiben“ entstehen, die meist die Form eines Tieres haben. Unzählige kleine Schafe, Ziegen, Kühe, Katzen und Hunde sind so über die Jahrhunderte entstanden. Beschnitzt und bunt bemalt erfreuen sie seit Generationen Kinderherzen. Im Freilichtmuseum des Erzgebirgischen Spielzeugmuseums Seiffens kann man täglich das Reifendrehen bestaunen: www.spielzeugmuseum-seiffen.de

Foto: Tourismusverband Erzgebirge e.V.



Von der Rolle: Ein kleiner Holzelefant. Aus Rillen und Kerben geboren, bereit für die Bemalung



Foto: TVE Greg Snell snellmedia.com

Außerdem bieten Gaststätten und Kneipen das typische „Neunerlei“ an, ein Essen aus neun Gerichten.

All das sind Traditionen, die von Generation zu Generation weitergegeben wurden und die heute noch lebendig sind. Sie machen das Erzgebirge zu einem einzigartigen Weihnachtswunderland. Bis genau 40 Tage nach Weihnachten bringen tausende festliche Lichter die Region zum Strahlen. Am 2. Februar, an Mariä Lichtmess, verabschieden sich die festlich geschmückten Dörfer und Städte dann von ihrem Lichterglanz. Schlag 18 Uhr werden alle Weihnachtslichter gelöscht. Bei traditionellen Gerichten und stimmungsvoller Musik beginnt für die Erzgebirger erst jetzt das neue Jahr.

Mit schneesicheren Kammlagen und weiten Wäldern ist dieser Landstrich nicht nur zur Weihnachtszeit ein ideales Ziel. Aktive Winterurlauber finden hier zahlreiche präparierte Pisten, viele davon mit Flutlichtbeleuchtung und Beschneigung. Zur Verfügung stehen mehr als 70 Schlepp- und Sessellifte, Rodel- und Eisbahnen sowie über 1 000 Kilometer

gespurte Loipen. Eine der schönsten und schneesichersten, die 36 Kilometer lange Kammløipe, verläuft auf dem Gebirgskamm vom vogtländischen Schöneck bis ins erzgebirgische Johanngeorgenstadt. Selbst in schneearmen Wintern herrschen im Naturpark Erzgebirge/Vogtland noch gute Bedingungen für den Skilanglauf. Anschlussloipen machen sogar Skiausflüge nach Böhmen möglich.

Am südlichsten Rand des Erzgebirges liegt die höchste Stadt der Republik: Der Kurort Oberwiesenthal lohnt einen Abstecher. Hier „schwebt“ die älteste Seilschwebbahn Deutschlands auf den 1 215 Meter hohen Fichtelberg. Von dort weitet sich der Blick auf eine wunderschöne Wintersportlandschaft. Wahrzeichen der Umgebung sind vier Berge: Fichtelberg, kleiner Fichtelberg, Keilberg und Eisenberg.

Das Erzgebirge im Winter, das heißt Lichterglanz und unberührte Natur in all ihren Facetten. Die Mittelgebirgslandschaft zeigt sich mal sanft hügelig, mal steil gebirgig. Und wenn Petrus noch weiß, was so ein richtiger Winter ist, dann sieht man hier weite, schnee-



Foto: TVE Patrick Eichler

Ausflugstipps

Manufaktur der Träume, Annaberg-Buchholz www.annaberg-buchholz.de/manufaktur-der-traeume

Crottendorfer Räucherkerzen
www.crottendorfer-raeucherkerzen.de
Schauwerkstatt Zum Wehrichkarzl
www.wehrichkarzl.de

Terra mineralia in der Silberstadt Freiberg www.terra-mineralia.de

Die sehenswerten Drei (3 Burgen und Schlösser im Erzgebirge)
www.die-sehenswerten-drei.de

Manufaktur Wendt & Kühn
www.wendt-kuehn.de

Fahrt mit den Schmalspurbahnen
www.erzgebirge-tourismus.de/eisenbahn-und-oldtimer/bahnerlebnis

Wellnessangebote in den Kurorten und Thermalbädern der Region www.erzgebirge-tourismus.de/vital-und-gesund

bedeckte Felder, von Frost überzogene Bäume und dieses besondere Glitzern, das der Sonnenschein in eine verschneite Winterlandschaft zaubert.

Zusammengestellt von Meike Grewe

Quelle: Tourismusverband Erzgebirge e.V.
www.erzgebirge-tourismus.de

Rote-Bete-Taler mit Ziegenkäse



Für 2 Personen (8 Stück)

*2 vorgegarte Rote Beten (vakuum-
verpackt)*

*Saft und abgezogene Schale von
1/2 Bio-Zitrone*

1/2 TL gehacktes Koriandergrün

50 ml Apfelessig

1 TL Zucker

1 Msp. gemahlener Kümmel

Salz, Pfeffer

130 g Ziegenweickäse-rolle

20 g Pistazienkerne

1/2 Bund Dill

Ziegenkäsetaler sind an sich schon eine würzige Delikatesse – lauwarm überbacken entfalten sie aber erst ihr vollständiges Aromaspektrum.

1 Am Vortag Rote Beten schälen (dabei am besten mit Einmalhandschuhen arbeiten!) und in 8 Scheiben schneiden. Zitronenschale und -saft mit Koriander, Essig und Zucker aufkochen und mit Kümmel, Salz und Pfeffer würzen. Sud über die Rote-Bete-Scheiben gießen und mindestens 6 Std., am besten über Nacht, marinieren.

2 Am nächsten Tag den Backofen auf 180° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Roten Beten aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen und nebeneinander auf das Blech setzen. Den Ziegenkäse in 8 Scheiben schneiden, je 1 Scheibe auf die Rote-Bete-Taler legen. Im Ofen (Mitte) ca. 15 Min. überbacken. Inzwischen die Pistazien grob hacken. Den Dill waschen, trocken schütteln, Spitzen abzapfen und fein hacken.

3 Die Rote-Bete-Taler aus dem Ofen nehmen, auf Tellern anrichten und mit Pistazien und Dill bestreut servieren.

10 Min. Zubereitung, 6 Std. (über Nacht) Marinieren, 15 Min. Garen

Nährwert pro Portion: ca. 310 kcal

16 g Eiweiß | 20 g Fett | 12 g Kohlehydrate | 287 mg Kalzium

Beeren-Quark-Kuchen

Für 1 Springform (26 cm Ø, 16 Stück)

250 g Beeren (frisch oder TK; z. B. Him-, Brom-, Johannis-, Heidel- oder Erdbeeren)

250 g weiche Butter

90 g Xylit

1 Pck. Vanillezucker

Mark von 1 Vanilleschote

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

6 Eier

1 EL Saft und 1 TL abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone

100 g Vollkorn-Weizenmehl

1/2 Pck. Backpulver

1 Den Backofen auf 170° vorheizen. Die Springform mit Backpapier auslegen. Die Beeren verlesen, waschen und trocken tupfen, größere Exemplare zerkleinern.

2 Weiche Butter mit Xylit, Vanillezucker und Vanillemark verrühren. Quark dazugeben, dann die Eier nach und nach unterrühren. Zitronensaft und -schale hinzufügen. Mehl mit Backpulver darüber sieben. Alles verrühren und die Hälfte der Beeren unter den Teig heben (TK-Ware muss vorher nicht auftauen).

3 Den Teig in der Form verteilen, mit übrigen Beeren bestreuen und im Ofen (Mitte) ca. 1 Std. backen. Danach den Kuchen im ausgeschalteten Ofen ca. 30 Min. abkühlen lassen.

10 Min. Zubereitung, 1 Std. Backen,

30 Min. Ruhen

Nährwert pro Stück: ca. 170 kcal

5 g Eiweiß | 13 g Fett | 10 g Kohlehydrate | 79 mg Kalzium

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



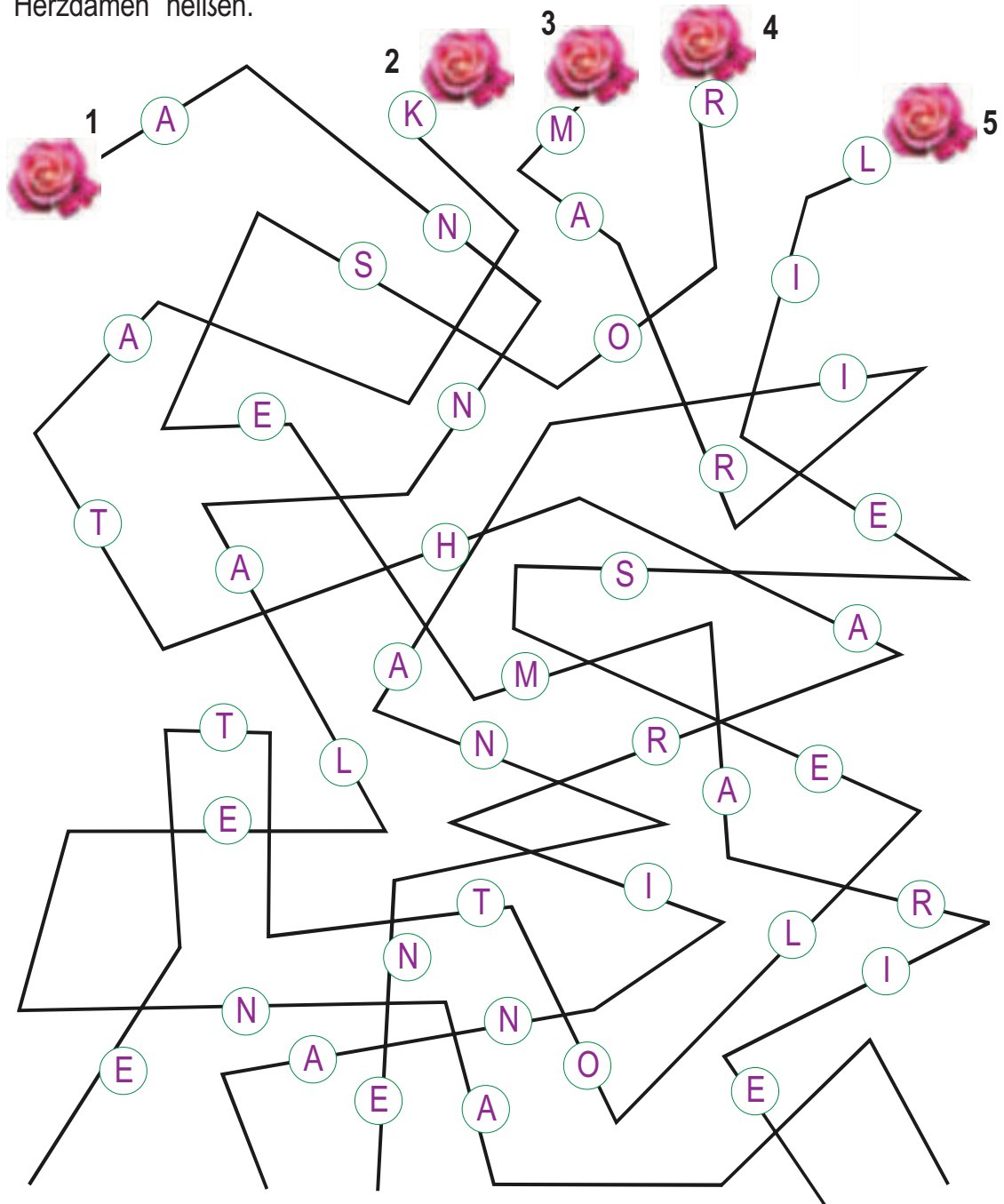
Tipp: Der Kuchen wird besonders locker, wenn man den Quark vor Verwendung durch ein Sieb streicht.



Übungsschwerpunkt: Konzentration, Kombinationsfähigkeit

Rosen für die Damen

Fünf Rosenkavaliere haben eine Rose gepflückt. Verfolgen Sie die Linien von oben nach unten, dann wissen Sie, wie die glücklichen Herzdamen heißen.



Lösung: 1 Annaelena, 2 Katharina, 3 Marianne, 4 Rosemarie, 5 Lieselotte

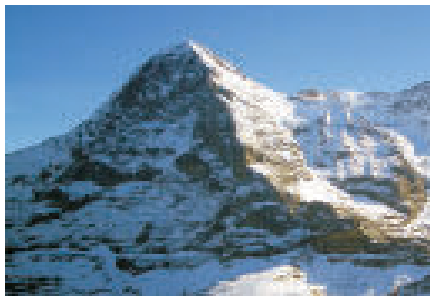
Übungsschwerpunkt: Wortfindung

Wort-Verwandlungen

Aus dem oberen Wort soll Schritt für Schritt das untere Wort entstehen. Man darf dazu in jeder Zeile aber jeweils **nur einen** Buchstaben verändern, und zwar so, dass bei jedem Schritt immer ein neues sinnvolles Wort entsteht.

Beispiel:

Der	→	M	A	N	N
MANN		W	A	N	N
verwandelt		W	E	N	N
sich zum		W	E	I	N
WEIB	→	W	E	I	B



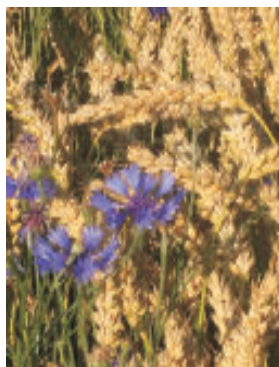
1.
Die **EULEN**
wollen
zum **EIGER**.

E	U	L	E	N
E	I	G	E	R

W	E	S	P	E	N
B	E	T	T	E	N



2.
Wie kommen
die **WESPEN**
in die **BETTEN**?



3.
Bleibt
das **KORN**
heuer **HEIL**?

K	O	R	N
H	E	I	L

Lösung: 1 EULEN - EILEN - EIGEN - EIGER, 2 WESPEN - WESTEN - BESTEN - BETTEN, 3 KORN - KERN - KEIN - KEIL - HEIL



DELEGIERTENTAGUNG UND VORSTANDSWAHL

**Bei der Arbeit:
Die Delegierten
im Maritim Hotel
Darmstadt entlas-
ten den Vorstand
und wählen ein
neues Führungs-
gremium**

Ein stilles Gedenken an die verstorbenen Mitglieder des BfO eröffnete die Delegiertenversammlung in Darmstadt. Danach ergriff Geschäftsführer Dr. Thorsten Freikamp das Wort und begrüßte die mehr als 120 Delegierten im Maritim Hotel.



Fotos (2): BfO

**Immer ansprechbar: Geschäfts-
führer Dr. Thorsten Freikamp
steht den Mitgliedern mit Rat
und Tat zur Seite**

Treffen dieser Art waren lange nicht möglich. In ihrem Tätigkeitsbericht ging BfO-Präsidentin Gisela Klatt auf die lange und schwere Zeit der Corona-Pandemie ein. Sie lobte die BfO-Mitglieder ausdrücklich für die Bewältigung vieler Hindernisse und ihren nimmermüden Einsatz. Ihr besonderes Dankeschön galt dabei den vielen aktiven Ehrenamtlichen in den Selbsthilfegruppen, „die unser Herzstück darstellen und ohne die es den BfO nicht gäbe!“

Klatt stellte fest, dass sich im Berichtszeitraum der Trend zur Professionalisierung der Selbsthilfe verstärkt habe. Vorstand und Geschäftsführer vertreten den BfO gegenüber verschiedensten Institutionen im Gesundheitswesen und positionieren den Verband als kompetenten Ansprechpartner und Interessenvertreter der Osteoporose-Patienten – auch und gerade auf politischer Ebene.

Besonders diese von außen an Vorstand und Geschäftsführung herangetragenen Erwartungen waren angesichts begrenzter personeller Ressourcen nur mit

richtiger Schwerpunktsetzung zu erfüllen, berichtete Klatt. Doch ohne die gegenseitige Unterstützung auf allen Verbandsebenen wäre der BfO nicht das, was er ist: die weltweit größte Patientenorganisation und Interessenvertretung von acht Millionen Osteoporose-Betroffenen – und das seit mittlerweile 34 Jahren. „Darauf können wir gerade nach den Erlebnissen aus den letzten drei Jahren stolz sein!“

Weniger Aktive

Doch wie so viele Vereine und Selbsthilfeorganisationen hat auch der BfO mit einem Mitgliederschwind zu kämpfen. 788 Aktive weniger zählt der Verband seit der letzten Delegiertenversammlung, 17 Selbsthilfegruppen haben sich aufgelöst, zwei neue gegründet. Im Herbst 2020 wurde das Projekt „Gründung Türkisch / muslimischer Osteoporose-Selbsthilfegruppen“ im Ruhrgebiet begonnen. Auch erste Informationsbroschüren in türkischer Sprache sind dabei entstanden.

Delegierte berichten von einer veränderten Einstellung neuer Mitglieder zu Ehrenamt und Verantwortung. Sogar seit langem bestehende Selbsthilfegruppen finden nur schwer neue Gruppenleiter. Auch werde das Angebot des Funktionstrainings sehr gern angenommen, eine 30 Euro-Jahresmitgliedschaft im BfO aber oftmals abgelehnt. So lässt sich eine funktionierende Solidargemeinschaft auf Dauer schwerlich aufrecht erhalten.

Dabei ist das gemeinsame Training ein Grundpfeiler der Osteoporose-Bekämpfung und gerade die Flyer „Funktionstraining“ besonders gefragt, erklärte die Präsidentin. Sollten Krankenkassen die Kostenübernahme des Funktionstrainings verweigern, dann hilft der BfO bei einem Widerspruch und unterstützt seine Mitglieder bis hin zur Klage.

In der durch Corona verlängerten Amtsperiode kam dem Vorstand seine langjährige Erfahrung zugute. Die Aufgabenbereiche blieben unverändert, so dass die Arbeit in bewährter Art und Weise erfolgreich fortgesetzt werden konnte. In derselben Zusammen-

setzung stellten sich daher alle VorstandsKolleginnen und -kollegen zur geheimen Wiederwahl. Ohne Gegenkandidaten und mit jeweils überwältigender Mehrheit bestätigten die Delegierten den gesamten Vorstand.

Leistung und Förderung

In der abschließenden regen Diskussion ging es unter anderem um Impfverweigerer in den Selbsthilfegruppen, Trainingsteilnahme von Nichtmitgliedern sowie Qualifikation und Honorar von Physiotherapeuten. Geschäftsführer Dr. Thorsten Freikamp machte noch einmal deutlich, dass der BfO ein Leistungsanbieter im Gesundheitswesen sei, der die medizinische Versorgung, das Wohlbefinden und die Eigenverantwortung jedes Einzelnen stärken möchte sowie die Interessen sämtlicher Mitglieder vertritt. Er selbst setzt sich aktiv für angemessene Vergütungen des Funkti-



Nur zusammen sind wir stark: Der BfO ist eine Solidargemeinschaft

onstrainings durch die Gesetzliche Krankenversicherung ein – in jedem einzelnen Bundesland. Zudem wird es neue Verhandlungen mit dem Ersatzkassenverband vdek geben, so dass sich die Vergütungssätze ab Januar 2022 wohl weiter erhöhen.

Ohne eine finanzielle Grundlage durch die Beiträge der Mitglieder ist eine wirkungsvolle Arbeit des BfO jedoch nicht zu schaffen, ebenso wenig wie eine adäquate Honorierung der Therapeuten. Und was die Teilnahme von Ungeimpften und Testverweigerern an Gruppenaktivitäten betrifft, so sei dies in Zeiten von Corona schlicht nicht möglich, so Freikamp.

Noch ein Appell ging an die Selbsthilfegruppen: Gisela Klatt animierte ausdrücklich dazu Pauschal- und Projektförderanträge zu stellen, da die Mittel der Selbstförderung durch die Krankenkassen erheblich aufgestockt worden seien. Damit könne die finanzielle Basis der Gruppe gestärkt und öffentlichkeitswirksame Projekte mit Unterstützung der Krankenkassen verwirklicht werden. Hilfe dazu erhalten die Gruppen ebenfalls von Dr. Freikamp.

Der neue Vorstand ist ganz der alte: Schatzmeister Bernd Herder, Beisitzerin Katy Rosenkranz, Präsidentin Gisela Klatt, Beisitzer Dieter Debus und Vizepräsidentin Gisela Flake (v.l.)



Foto oben: Adobe Stock, rechts: BfO

DER BfO STEHT REDE UND ANTWORT IM LANDTAG VON NORDRHEIN-WESTFALEN

Am 3. November haben BfO-Präsidentin Gisela Klatt und Geschäftsführer Dr. Thorsten Freikamp die Anliegen der Osteoporose-Betroffenen im nordrhein-westfälischen Landtag präsentiert.



Auf Vermittlung des Landtagsabgeordneten Daniel Hagemeier (1. v.l.) hatten sie dort die Möglichkeit, an einem Informationsstand Broschüren des BfO an interessierte Politiker und Bedienstete abzugeben. In vielen persönlichen Gesprächen wiesen Gisela Klatt und Dr. Freikamp auf die aktuell schwierige Versorgungssituation bei Osteoporose hin. Dabei lag ein Schwerpunkt auf dem seit dem 1.7.2021 in Kraft getretenen Disease-Management-Programm (DMP) Osteoporose, das derzeit noch nicht in die Versorgungspraxis integriert werden konnte. Beide baten die Politiker, Einfluss auf die mit der Umsetzung des

DMP befassten Gesetzlichen Krankenversicherungen (GKV) und Kassenärztlichen Vereinigungen (KV) zu nehmen, wovon sich die Betroffenen eine spürbare Verbesserung der Osteoporose-Versorgung versprechen.

Auch der Präsident des nordrhein-westfälischen Landtags André Kuper (2. v.l.) ließ es sich nicht nehmen, von Klatt und Dr. Freikamp Näheres über die Sorgen und Nöte der Osteoporose-Patienten zu erfahren. Somit war es ein gelungener Tag, von dem hoffentlich ein weiterer Impuls hin zu einer stärkeren Beachtung der Volkskrankheit Osteoporose in der Politik ausgeht. *TF*

OSTEOPOROSE-VERSORGUNG: FRAGEBOGEN-AKTION JETZT AUCH ONLINE

Von unseren Lesern wollten wir im Gesundheitsmagazin 2/2021 einiges über ihre Erfahrungen in der Osteoporose-Behandlung und ihre Ansicht zu neueren Instrumenten bei der Begleitung der Erkrankung (Patientenschulungen, elektronische Unterstützungsangebote) wissen. Der Fragebogen hierzu befand sich in der Heftmitte.

Die Antworten wurden ausgewertet unter Beteiligung des BfO und der Orthopädischen Gesellschaft für Osteologie e. V. (OGO), dessen Vorsitzender Prof. Dr. Niedhart aus Heinsberg ist, sowie

vom Institut für Gesundheits- und Systemgestaltung (Figus). Doch leider sind erst rund 600 Fragebögen zurückgekommen, so dass belastbare Aussagen noch nicht möglich sind.

Bitte ausfüllen!

Da die abgefragten Themen für die Verbesserung der Osteoporose-Versorgung sehr wichtig und auch bei der Einführung eines Disease-Management-Programms (DMP) Osteoporose von besonderer Bedeutung sind, möchten wir Sie heute erneut bitten, den

Fragebogen auszufüllen – falls noch nicht geschehen – und an die BfO-Geschäftsstelle zu senden. Dies ist nun auch online möglich. Sie finden den Link zum Fragebogen auf der Startseite des BfO unter www.osteoporose-deutschland.de. Dort können Sie ihn herunterladen, ausfüllen und uns e-mailen (info@osteoporose-deutschland.de) oder ausdrucken und per Post senden.

Wir danken schon vorab für Ihre Unterstützung. Sie leisten damit einen wichtigen Beitrag zur Verbesserung der Versorgungssituation bei Osteoporose! *TF*



NEUES MITGLIED IM WISSENSCHAFTLICHEN BEIRAT

Foto: UKE Hamburg, Eva Hecht

Der Wissenschaftliche Beirat berät den BfO in allen Fachfragen unabhängig und ehrenamtlich. Mit Stefan Zeh begrüßt der Verband nicht nur einen neuen Experten, sondern auch eine neue Fachrichtung. Der Psychologe ist wissenschaftlicher Mitarbeiter am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf, wo er in den Bereichen Psychoonkologie, Lehre sowie der Forschung zum Thema Patient:innenorientierung arbeitet.

Dabei fokussiert sich Zeh jeweils auf die Perspektive der Patient:innen. Ihm ist wichtig, dass diese nicht nur erforscht, sondern in der Gesundheitsversorgung auch tatsächlich berücksichtigt wird. „Dies geschieht bisher noch zu wenig“, so Zeh. „Daher freue ich mich, beim BfO in verschiedenen Belangen meine Erfahrungen einsetzen zu dürfen.“ Und der BfO freut sich über dieses Engagement. Herzlich Willkommen, Herr Zeh!

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)
- Stefan Zeh, UKE Hamburg (Psychologie und Patientenorientierung)
- Prof. Dr. oec. troph. Armin Zittermann, Bad Oeynhausen (Ernährungswissenschaften)

Jubiläum und Werbung für Mitglieder

BfO-Präsidentin Gisela Klatt leitet die SHG Wendelstein seit 2005 und feierte das 30-jährige Bestehen mit ihrer Gruppe im „Kübler-Hof“ in Röthenbach. Professor Reiner Bartl war extra aus München angereist und stand den Feiernden auch für Fragen zur Verfügung. Die Altersstruktur der Gruppe reicht von 60 Jahren bis zu stattlichen 92. Sogar zwei der Gründungsmitglieder sind heute noch aktiv. Dennoch schrumpft die Zahl der Mitglieder

im mittelfränkischen Wendelstein von einst mehr als 50 auf mittlerweile 43. Ein Zeitungsartikel über die Aktivitäten und das Jubiläum zeigte jedoch

Wirkung: „Mehrere Interessenten haben sich bei mir gemeldet“, erzählt Klatt und hofft nun auf neue Mitglieder.

SCHWABACH STADT & LAND

HST / Montag, 11. Oktober 2021 27



In drei kleinen Gruppen wird das Funktionstraining gegen Osteoporose in der Wendelsteiner Jegelscheune durchgeführt. Die Gruppen leitet Anja Scheidig (im weißen T-Shirt). Sie ist Physiotherapeutin mit der Zusatzqualifikation Osteoporose-Schein. Jede der drei Gruppen trainiert einen Dreiviertelstunde.

Training wirkt gegen brüchige Knochen

IN DER JEGELSCHAU Die Wendelsteiner Osteoporose-Selbsthilfe-Gruppe besteht seit 30 Jahren. Corona kostete Mitglieder.

WENDELSTEIN – Die Wendelsteinerin Gisela Klatt ist Vorsitzende des Bundesverbandes für Osteoporose. Sie leitet auch in Wendelstein die Osteoporose-Selbsthilfe-Gruppe.

bach/St.W. Zwei der Gründungsmitglieder sind noch dabei. Neben dem Mittagessen kommt am Jubiläumstag ein Arzt und beantwortet Fragen.

Jegelscheune verlangte er keine Miete. Zwischendurch war die Gruppe in der Schule, jetzt hat sie ihr Domizil erneut in der Jegelscheune. Dort finden immer Dienstags, von 14.15 bis

zen die Knochen darunter. Eine Rolle spielt ebenso eine kalziumreiche Ernährung sowie Vitamin D und auch Medikamente.

INFO Kontakt zu Gisela Klatt unter Telefon (09129) 54 61. Infos unter www.osteoporose.de

Jubiläen der Selbsthilfegruppen und Landesverbände

SHG Nr.	Ort	GruppenleiterInnen	Datum	
30-jähriges	72	Freudenberg	Brigitte Kloos	01.01.1992
30-jähriges	74	Halle/Saale	Dr. Roswitha Sommerfeld	01.01.1992
30-jähriges	76	Oberhausen	Renate Roth	20.02.1992
25-jähriges	110	Lennestadt	Brigitte Brüggemann	01.02.1997
25-jähriges	179	Burbach	Inge Dormann	17.03.1997
25-jähriges	191	Bad Saarow-Pieskow	Heidrun Trommer	01.02.1997
25-jähriges	406	Verden	Gisela Flake	01.01.1997
20-jähriges	310	Gebhardshain	Margareta Arndt	23.02.2002
20-jähriges	410	Zeven I	Gisela Flake	01.02.2002
15-jähriges	362	Duderstadt	Heinrich Ahrens	08.01.2007
15-jähriges	363	Giessen	Helene Willems	11.01.2007
15-jähriges	364	München-Nord	Christine Huber	01.01.2007
15-jähriges	365	Eckernförde	Ursula Neumann	22.03.2007
10-jähriges	388	Teistungen	Erika Lange	01.01.2012
30-jähriges		LV Nordrhein-Westfalen		02.07.1982
30-jähriges		LV Hessen		24.05.1982
30-jähriges		LV Bayern		27.11.1982
25-jähriges		LV Niedersachsen		26.01.1997
15-jähriges		LV Schleswig-Holstein		01.12.2007



5-jähriges Jubiläum der SHG Bichl/Benediktbeuern

War das eine Freude, als sich die Selbsthilfegruppe nach so vielen Monaten der Pandemie zum ersten Mal wieder gemeinsam treffen konnte – und das zu einem feierlichen Anlass: dem 5-jährigen Jubiläum.

Die lange Zeit der Corona-Beschränkungen hatte die Gruppe mit WhatsApp-Beiträgen und Online-Training via Zoom überbrückt, das sehr gut angenommen wurde.

Fröhlich und fit: Die SHG Bichl/Benediktbeuern feierte ihr 5-jähriges mit vielen Gründungsmitgliedern

Die Freude darüber, sich wieder persönlich zu treffen, war dennoch bei allen groß. In fröhlicher Runde und bei lebhaften Gesprächen ließen die Mitglieder die letzten fünf Jahre Revue passieren. Sie blickten auf viele gemeinsame Aktivitäten, Vorträge und Stunden zurück und konnten an diesem Tag sogar das 60. Mitglied offiziell willkommen heißen.

Die Gruppe bedankte sich herzlich für das 5-jährige Bestehen bei ihrer Leiterin Marita Girnus und der Physiotherapeutin Christine Schneider, die alle stets gut gelaunt mit immer neuen Übungen in Bewegung bringt.

30 Jahre und kein bisschen leise

Mit der Nummer Zehn gehörten die Braunschweiger zu den ersten Selbsthilfegruppen, die sich unter dem Dach des BfO gegründet haben. Annemarie Hamm, Mitglied der ersten Stunde und später engagierte Gruppenleiterin, erinnert sich an einen holprigen Start und teils chaotische Zustände. Sie seien Pioniere gewesen, hätten erst einmal Strukturen aufbauen und Erfahrungen sammeln müssen, so Hamm. Dieser Einsatz hat sich gelohnt. Waren es zu Beginn nur eine Handvoll, so sind es heute stolze 125 Mitglieder. 63 von ihnen feierten das 30-jährige Jubiläum im „Grünen Jäger“, erzählt die heutige Gruppenleiterin Gisela Pontow. Bei gutem Essen, einem bunten Programm und mit ganz vielen Anekdoten.



Festlicher Rahmen: Gisela Pontow, Gruppenleiterin der SHG Braunschweig-Wolfenbüttel, bei der 30-Jahr-Feier



Sonnige Stimmung: Die SHG Oelsnitz/Vogtland auf ihrem Ausflug in den Spreewald

25 Jahre SHG Oelsnitz/Vogtland

Bereits im vergangenen Jahr wurde die Osteoporose-Selbsthilfegruppe 25 Jahre alt. Doch leider konnten die Oelsnitzer diesen Höhepunkt nicht gebührend feiern – aus dem allseits bekannten Grund. Umso mehr freu-

ten sich alle, als das Gruppenleben endlich wieder Fahrt aufnehmen konnte. Im September verbanden die Mitglieder das Nachfeiern ihres Jubiläums bei herrlichem Wetter mit einem Ausflug in den Spreewald.



Strauße statt Blumen: Die SHG Gevelsberg feierte ihre 25 Jahre auf der Straußenfarm Gemarkenhof in Remagen

Ein wunderschöner Tag

Nach eineinhalb Jahren Corona-Beschränkungen klappte es endlich: Die SHG Gevelsberg konnte ihr 25-jähriges Bestehen nachfeiern. Leiterin Elke Mary hatte das Ziel des Ausflugs nicht verraten und so fand sich die Gruppe auf der Straußenfarm Remagen wieder.

Hier wartete ein Buffet mit Straußenfleisch in verschiedenen Variationen, bevor es mit einer Bimmelbahn über das Gelände der Farm ging. Rund 500 Strauße aller Altersstufen gibt es dort zu bewundern. Die Jungvögel von einem halben bis einem Jahr durften sogar gestreichelt werden.

„Es war überwältigend“, erzählt Elke Mary, „einfach toll!“ Bei Kaffee und Kuchen überraschte Mary die Mitglieder, die zehn oder 15 Jahre Teil der Gruppe sind, mit einer Urkunde und einem kleinen Gutschein. Zum Schluss waren sich alle einig: Das war ein wunderschöner Tag.



Tolle Truppe:
33 Mitglieder
zählt die SHG
Riesa, auch
wenn zu der
Jubiläums-
feier nicht
alle kommen
konnten

SHG Riesa: Seit 20 Jahren dabei

Am 28. August feierte die SHG Riesa im schönen Sachsen ihr 20-jähriges Jubiläum. Die Gruppenleiterin Christina Kötteritsch und langjährige Mitglieder wurden mit Blumen und kleinen

Präsenten geehrt. Musiker begeisterten mit bekannten Liedern und Schlägern. Spontan wurden sogar Spenden für Hochwassergeschädigte gesammelt – ein rundum gelungenes Fest.



**Die SHG: Gut
für Herz und Seele**

20 Jahre SHG Homburg / Ohm

Leiterin und Gruppengründerin Irmgard Langhammer hielt ihre SHG Homburg während Corona bei Laune und auf dem Laufenden. In ihren Rundschreiben fanden die Mitglieder nicht nur kleine Aufmerksamkeiten, auch gute Nachrichten. So wurden etwa Schwingstäbe angeschafft, mit denen jeder zuhause trainieren kann. „Das war sensationell“, erinnert sich Langhammer. Seit

Juni üben nun wieder alle zusammen und feierten im Oktober ihr 20-jähriges Bestehen – ganz zünftig mit Musik und werbewirksam mit einem Zeitungsartikel. Langjährige Mitglieder wurden geehrt, auch Irmgard Langhammer erhielt Dank und Anerkennung für ihr nimmermüdes Engagement. Alle waren sich einig, so eine Selbsthilfegruppe baut nicht nur Knochen auf, sie ist gut für die Seele.

Impressum

Osteoporose – das Gesundheitsmagazin des Bundesselbsthilfverbandes für Osteoporose e.V.

Herausgeber:

Bundesselbsthilfverband
für Osteoporose e.V. (BfO)
Kirchfeldstr. 149
40215 Düsseldorf
Tel.: 0211 3013140
Fax: 0211 30131410

info@osteoporose-deutschland.de

www.osteoporose-deutschland.de

Der Bundesselbsthilfverband 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 Nistico, 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 Bundesselbsthilfverbandes 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 März 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
Januar	Prof. Dr. med. Stefan Reuter	Osteologe	Montag, 24.01.22, 16-18
Februar	Dr. med. Gerwin M. Lingg	Radiologe	Donnerstag, 10.02.22, 16-18
März	Dr. med. Thomas Maurer	Orthopäde	Mittwoch, 23.03.22, 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).