

Neue Westfälische



Westfalenblatt



Datum: 31.08.'11

Alles rund um Osteoporose

■ Bielefeld. Zum Welt-Osteoporose-Tag am 8. Oktober lädt der Dachverband der Osteoporose-Selbsthilfverbände zu einem Informationstag in die Stadthalle ein. Zwischen 9 und 17 Uhr gibt es unter dem Motto „Erfolgreich älter werden trotz Osteoporose“ Expertenvorträge. Die Veranstaltung ist öffentlich. Ein Eintrittsgeld wird nicht erhoben. Während des gesamten Tages ist für eine professionelle Kinderbetreuung gesorgt.

Neue Westfälische

☒

Westfalenblatt

☐☐

Datum: 26.9.11

Welttag der Osteoporose

■ Bielefeld. Die Folgen einer Osteoporose sind schwerwiegend. Aufklärung, Früherkennung und Prävention haben deshalb einen ganz besonderen Stellenwert. „Erfolgreich älter werden trotz Osteoporose“ lautet daher das Motto des diesjährigen Weltosteoporosetages am Samstag, 8. Oktober. Der Dachverband der Deutschsprachigen Osteoporose-Selbsthilfverbände und Patientenorientierter Osteoporoseorganisationen e.V. (DOP) veranstaltet dazu an diesem Tag einen Informationstag in der Stadthalle Bielefeld.

Beginn ist um 9 Uhr. Die Veranstaltung endet gegen 17 Uhr. Der Eintritt ist frei. Weitere Infos: www.netzwerk-osteoporose.de

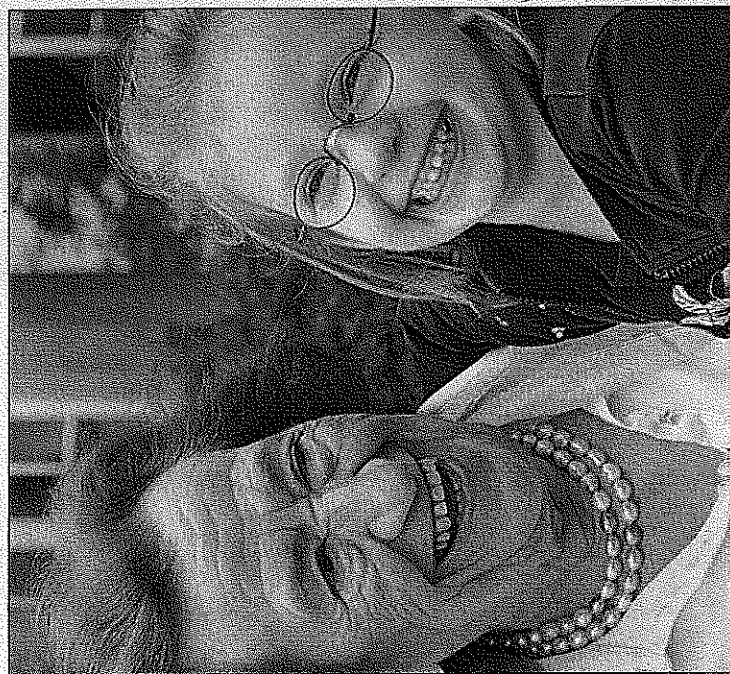
Neue Westfälische ☐

Westfalenblatt ☒

Datum: 5.10.11

Gut leben trotz Osteoporose

Weltosteoporosetage am 8. Oktober in der Stadthalle mit Informationen und Aktionen



Denkt an Eure Enkelkinder! Osteoporose kann vererbt werden – vorbeugen hilft. Elfriede (85) lebt seit ihrem 66. Lebensjahr mit Osteoporose.

Bielefeld. Osteoporose, oft auch als Knochenschwund bezeichnet, gilt immer noch als typische Erkrankung älterer Frauen und wird häufig als persönliches Schicksal abgetan, gegen das man ohnehin nichts ausrichten kann. »Ein weit verbreiteter Irrtum«, sagt der Dachverband der Deutschsprachigen Osteoporose-Selbsthilfverbände und Patientenorientierter Osteoporoseorganisationen (DOP).

Auch wenn überwiegend Frauen nach den Wechseljahren an einer Osteoporose erkranken, betreffe die Osteoporose häufig auch jüngere Frauen und Männer – mit steigender Tendenz. Aufklärung, Früherkennung und Prävention haben

für das Kompetenz-Netzwerk deshalb einen ganz besonderen Stellenwert. »Erfolgreicher werden trotz Osteoporose« lautet daher das Motto des diesjährigen Weltosteoporosetages am 8. Oktober. Der Dachverband veranstaltet an diesem Samstag einen Informationstag in der Stadthalle Bielefeld.

Besonders problematisch sei, dass wir nicht fühlen könnten, wie stark unsere Knochen sind. Der Verlust an Knochenmasse verlaufe daher vollkommen schmerzlos und ohne jegliche Symptome.

So lange, bis der erste Knochen aus heiterem Himmel bricht. Die Folgen einer Osteoporose sind schwerwiegend. Schmerzen, körperliche Beeinträchtigungen, Krankenhausaufenthalte und Berentungen verursachen laut Schätzungen des Dachverbands alleine in Deutschland Kosten in Höhe von drei Milliarden Euro pro Jahr.

Der Weltosteoporosetag in

Bielefeld am Samstag, 8. Oktober, beginnt um 9 Uhr und endet gegen 17 Uhr. Interessante Vorträge stehen auf dem Programm: »Osteoporose in der Schwangerschaft« und »Knochengesundheit bei Kindern« werden dabei ebenso thematisiert wie Bewegung und Ernährung zur Stärkung der Knochen und Schmerzbekämpfung bei Wirbelkörperbrüchen. Abgerundet wird das Programm durch eine interessante Ausstellung.

Der Veranstalter weist darauf hin, dass für einige Berufsgruppen die Veranstaltung als zertifizierte Fortbildung gewertet werden kann. Für eine professionelle Kinderbetreuung ist gesorgt. Alle, die sich für das Thema interessieren, sind eingeladen. Der Eintritt ist frei.

Weitere Informationen gibt es auch im Internet.



www.netzwerk-osteoporose.de

Blick auf eine Volkskrankheit

Info-Veranstaltung zum Welt-Osteoporose-Tag am Samstag in der Stadthalle

■ Von Stefan Biestmann und Thomas F. Starke (Foto)

Bielefeld (WB). Es ist eine Volkskrankheit: Jeder zehnte Mann und jede dritte Frau leidet an Osteoporose. An diesem Samstag von 9 bis 17 Uhr dreht sich eine Veranstaltung in der Stadthalle Bielefeld um die Skelett-Erkrankung.

»Welt-Osteoporose-Tag 2011 – erfolgreich älter werden trotz Osteoporose« – so lautet das Motto. »Wir rechnen mit bis zu 500 Besuchern«, berichtet Karin G. Mertel, Vorsitzende des Netzwerks Osteoporose. Der Verein veranstaltet den Tag gemeinsam mit dem Dachverband deutschsprachiger Osteoporose-Selbsthilfverbände und Patientenorientierter Osteoporose-Organisationen, dem Kuratorium Knochengesundheit, dem Bundeselbsthilfverband Gesunde Knochen und dem Osteoporose-Selbsthilfgruppen-Dachverband.

Karin G. Mertel beklagt sich darüber, dass die Unwissenheit über Osteoporose immer noch sehr groß sei. »Osteoporose gilt immer noch als typische Erkrankung älterer Frauen und wird häufig als persönliches Schicksal abgetan, gegen das man ohnehin nichts machen kann – das ist ein weit verbreiteter Irrtum«, sagt sie. »Osteoporose betrifft häufig auch jüngere Frauen und Män-

ner.« Deshalb setzt das in Paderborn ansässige Netzwerk Osteoporose auf Aufklärung, Gesunde Ernährung, genügend Bewegung und ausreichend Kalzium –, das empfiehlt der Verein. Und Karin G. Mertel (65), selbst Osteoporose-Patientin, geht mit gutem Beispiel voran. »Ich trainiere täglich, mache Dehnungsübungen für die Muskeln und Krafttraining – und ernähre mich gut«, berichtet die Paderbornerin. Die Folge: »Ich habe die Schmerzen im Griff.«

Das Netzwerk Osteoporose fordert Politiker und die Gesellschaft auf, sich noch mehr über die Krankheit zu informieren. Und auch Ärzte seien noch stärker gefordert. »Patienten brauchen Ärzte, die eine Verbesserung der Lebensqualität ebenfalls als ihren gesetzlichen Auftrag sehen«, meint Mertel. Und innovative Medikamente müssten für die Patienten leichter erhältlich sein.

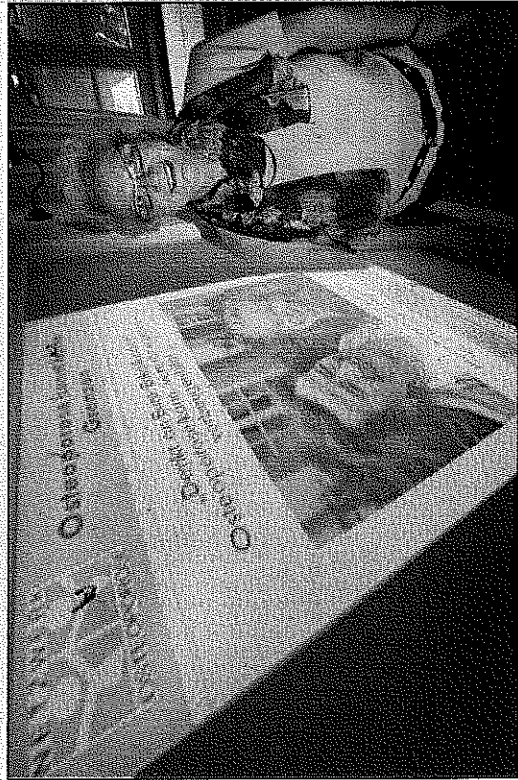
Karin G. Mertel steht ihr Netzwerk als Sprachrohr der Osteoporose-Patienten. Sie weist darauf hin, dass auch Bielefeld über eine eigene Osteoporose-Selbsthilfegruppe verfüge. Und die große Veranstaltung in der Stadthalle Bielefeld ist an den am 20. Oktober stattfindenden Welt-Osteoporose-Tag angelehnt. Ob Präventionsmaßnahmen, Schwangerschafts-Osteoporose oder Rehabilitation – viele Aspekte werden diskutiert. Zudem können die Besucher eine kostenlose Knochendichte-Messung per Ultraschall vornehmen lassen.

Das Programm

Dies ist das Programm des »Welt-Osteoporose-Tags« in Bielefeld an diesem Samstag in der Stadthalle im Überblick:

9 Uhr Frühgymnastik mit Tanz- und Bewegungstherapeutin Dagmar Pollnow-Meding, 10.30 Uhr Begrüßung, 11 Uhr Dr. Jelena Boekhoff (Universitätsklinik Marburg): »Häufig verkannt – Osteoporose in der Schwangerschaft«, 11.30 Uhr Prof. Dr. Eckhard Schönau (Universitätsklinik Köln): »Knochengesundheit bei Kindern und Jugendlichen – Aus-

wirkungen auf das Erwachsenenalter?«, 12 Uhr Dr. Jochen Werle (Mannheim): »Bewegt sein – Wege zu einem erfolgreichen Alter werden«, 14 Uhr Prof. Diethard Usinger (Hohenfeld-Kliniken Bad Camberg): »Vitamin D und Kalzium – und was ein starker Knochen sonst noch braucht«, 14.30 Uhr Dr. Jutta Semler (Kuratorium Knochengesundheit Berlin), 15 Uhr Christoph Schede: »Operative Strategien bei osteoporotischen Wirbelfrakturen«, 15.30 Uhr Publikums-Diskussion.



Mitorganisatorin Karin G. Mertel engagiert sich seit vielen Jahren für die Interessen der Osteoporose-Patienten.

Neue Westfälische

Westfalenblatt

Datum:

6.10.'11

Neue Westfälische

☐

Westfalenblatt

☒☐

Datum:

7.10.11

Alles über Osteoporose

Bielefeld (WB). Rund um die Volkskrankheit Osteoporose geht es am Samstag, 8. Oktober, von 9 bis 17 Uhr in der Stadthalle Bielefeld. Prävention, Schwangerschafts-Osteoporose oder Rehabilitation – viele Aspekte werden diskutiert und in Vorträgen erläutert. Zudem können Besucher ihre Knochendichte messen lassen. Der Eintritt ist frei. Zu der Veranstaltung erwartet das Netzwerk Osteoporose (Paderborn) etwa 500 Besucher. Informationen gibt es hier:

@ www.netzwerk-osteoporose.de

Schwangerschaft geht an die Knochen

Zum Welt-Osteoporose-Tag: Eine Betroffene berichtet über ihr Leiden

VON HEIDI HAGEN-PEKDEMIR

■ Bielefeld. Mit Osteoporose verbindet sich meist das Klischee der buckligen, alten Frau. Wer sich gut informiert glaubt, erwähnt in diesem Zusammenhang gern, dass die Krankheit sogar Männer treffen kann. Dass allerdings auch junge Frauen unter Knochenschwund leiden, ist relativ neu. Aktuelle Informationen dazu gab es zum Welt-Osteoporose-Tag in der Stadthalle.

Nicole Zahn ist gerade 29 Jahre, als die Krankheit bei ihr diagnostiziert wird, nach wiederholten Fehldiagnosen und falschen Therapien. Angefangen hatte es sechs Wochen nach der Geburt ihrer Zwillinge. Bei einer ruckartigen Drehbewegung hört die junge Mutter ein lautes Knacken.

Der erste Arzt, den sie aufsucht, versucht es mit Einrenken. Ein anderer verordnet ihr Akupunktur und hochdosierte Schmerzmittel, deretwegen Nicole Zahn abstillen muss.

Nichts kann das Leiden lindern. Im Gegenteil. Die Schmerzen setzen der Patientin irgendwann so zu, dass sie sich auf den Boden legen muss. „Ich konnte allein nicht mehr aufstehen“, berichtet sie dem überwiegend weiblichen Publikum im Laufe der Fachtagung, die mit Unterstützung der Neuen Westfälischen zustandekam.

Erst als sie eher zufällig vor dem Spiegel feststellt, dass sie kleiner wirkt als früher, veranlasst ein Mediziner eine Magnetresonanztomografie (MRT). Das Ergebnis: Nicole Zahn leidet an Osteoporose, zehn ihrer Wirbelknochen sind gebrochen. „Für mich stürzte in diesem Moment die Welt ein.“



Kompetente Informationen: Ingrid Raabe vom Netzwerk Osteoporose (links) im Gespräch mit Heike Koberstein, deren Mutter stark unter Osteoporose gelitten hat. Die Tochter will für sich Vorsorge treffen.

FOTOS: BARBARA FRANKKE

Sie ergreift nun selbst die Initiative, recherchiert im Internet und stößt dort auf das Referenzzentrum für schwangerschaftsassozierte Osteoporose am Klinikum der Philipps-Universität Marburg. Dort kommt sie in die Obhut der Gynäkologin Jelena Boekhoff. Vier Monate dauert die Therapie mit anschließender Kur. „Ohne körperliche Belastung fühle ich mich heute wieder schmerzfrei“, berichtet eine strahlende Nicole Zahn ihren Zuhörern. Und ihre Ärztin ergänzt: „Die Knochendichte liegt nicht mehr im krankhaften Bereich.“ Während ihrer Behandlung spritzte sich die Patientin täglich ein Schilddrüsenhormon in die Bauchdecke, ein Medikament, das laut Boekhoff oft

zu „dramatischen Verbesserungen“ führt.

Die Fachärztin aus Marburg hatte zuvor erläutert, wie es zur

Ursachen noch unerforscht

Osteoporose in der Schwangerschaft kommt. Während dieser neun Monate holt sich der Fetus zur eigenen Knochenbildung 30 Gramm Kalzium aus dem Organismus der Mutter. Während der Stillzeit gehen zusätzlich pro Tag 168 Milligramm dieses Minerals an das Baby. „Wenn die Mutter diesen Verlust nicht kompensieren

kann“, so Boekhoff, „entsteht eine ähnliche Situation wie in der Menopause.“ In den meisten Fällen normalisiert sich die Knochendichte ganz von selbst. Unter 100.000 jungen Müttern sind 0,4 Prozent Betroffene. Doch wie der Fall der Zwillingmutter zeigt, halten immer noch die meisten Ärzte eine Osteoporose für ausgeschlossen. „Dafür sind Sie doch viel zu jung“, bekam auch Nicole Zahn häufig zu hören.

Die Ursachen für das frühe

Auftreten sind noch unerforscht. Im Marburger Referenzzentrum sind in den vergangenen sechs Jahren insgesamt 200 Frauen auf diese Krankheit untersucht worden. Weltweit liegen 100 Fallberichte vor. Allerdings vermuten Boekhoff und ihre Kollegen eine deutlich höhere Dunkelziffer, „weil Rückenprobleme in der Schwangerschaft häufig als normal gelten und die Diagnose in den meisten Fällen erst im fortgeschrittenen Alter gestellt wird“.

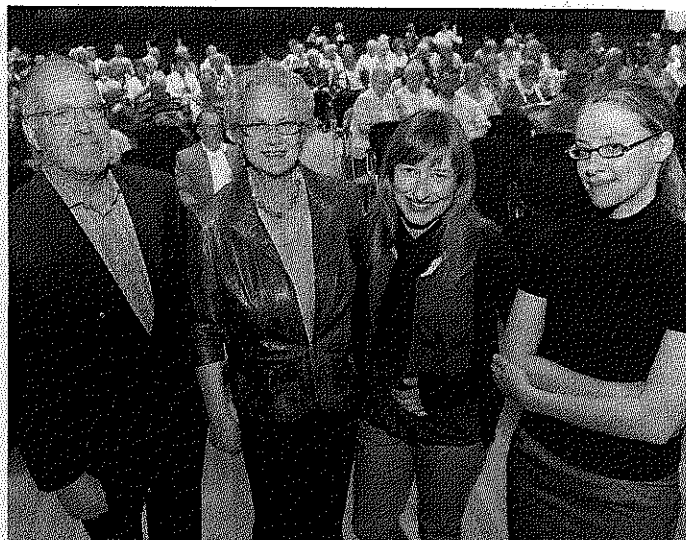
Hier gibt es Hilfe

■ Schwangere und junge Mütter sollten bei den beschriebenen Beschwerden eine Osteoporose nicht ausschließen. „Bestehen Sie beim Arzt auf einer gründlichen Untersuchung, fordern Sie eine Magnetresonanztomografie“, rät die Gynäkologin Jelena Boekhoff.

Im Fall einer Osteoporose ist Abstillen unerlässlich.

Meist helfen Schmerzmittel und Kalzium. Bei einer weiteren Schwangerschaft besteht nicht zwangsläufig die Gefahr einer Neuerkrankung.

Junge Frauen mit Verdacht auf Osteoporose bekommen Hilfe unter Tel. (06 42) 15 86 44 55 oder auf der Internetseite www.netzwerk-osteoporose.de/schwangerschaftsrisiken.



Vor aufmerksamem Publikum: Moderator und NW-Chefkorrespondent Peter Stuckhard, Karin G. Mertel von der Osteoporose-Selbsthilfe, Nicole Zahn und Jelena Boekhoff (von links).

Neue Westfälische
Westfalenblatt



Datum:

10.10.11



Für ein strahlendes Lächeln: Karin G. Mertel engagiert sich im Netzwerk Osteoporose und treibt Aufklärungsarbeit voran. FOTO: WOLFGANG RUDOLF

Auch junge Menschen leiden

Experten sprechen Samstag in der Stadthalle über die Knochenkrankheit Osteoporose

VON KATHARINA BÄTZ

■ **Bielefeld.** In Deutschland leiden rund acht Millionen Menschen an Osteoporose. Jeder zehnte Mann und jede dritte Frau ist betroffen. Unter dem Titel „Erfolgreich älter werden trotz Osteoporose“ informiert am Samstag in der Stadthalle eine Veranstaltung über die als Knochenschwund bezeichnete Krankheit.

Am kostenlosen Informations-Tag am 20. Oktober stehen Experten-Vorträge im Mittelpunkt. Sie sollen dabei helfen, ein besseres Verständnis von Osteoporose zu entwickeln. „Viele Menschen wissen überhaupt nicht richtig über die Krankheit Bescheid – das wollen wir ändern“, sagt Karin G. Mertel, Vorsitzende des bundesweit

tätigen Netzwerks Osteoporose, das die Veranstaltung organisiert. So seien mittlerweile nicht nur ältere Menschen betroffen:

„Auch junge Frauen und Männer entwickeln vermehrt Osteoporose“, erklärt die 65-Jährige. Um der Krankheit erfolgreich

INFO

Das Programm zum Osteoporose-Tag

- ◆ 9 Uhr: Frühgymnastik mit Dagmar Pollnow-Meding
◆ 10.30 Uhr: Begrüßung und Einführung (Karin G. Mertel und Peter Stuckhard)
◆ 11 Uhr: „Häufig verkannt – Osteoporose in der Schwangerschaft“ (Dr. Jelena Boekhoff)
◆ 11.30 Uhr: „Knochengesundheit bei Kindern und Jugendlichen – Auswirkungen auf das Erwachsenenalter?“ (Professor Eckhard Schönau)
◆ 12 Uhr: „Bewegt sein – Wege zu einem erfolgreichen Altern werden“ (Dr. Jochen Werle)
◆ 14 Uhr: „Vitamin D und Kalzium – und was ein starker Knochen sonst noch braucht“ (Professor Diethard Usinger)
◆ 14.30 Uhr: „Neue Osteoporose-Therapien“ (Dr. Jutta Semler)
◆ 15 Uhr: „Operative Strategien bei osteoporotischen Wirbelfrakturen“ (Christoph Schede)
◆ 15.30 Uhr: Publikumsdiskussion / Zusammenfassung (Karin G. Mertel, Peter Stuckhard)

vorzubeugen, ist eine kalziumreiche Ernährung genauso wichtig wie genügend Bewegung. Springsportarten seien besonders geeignet, sagt Mertel. Sie leidet selbst an Osteoporose, hat die Schmerzen aber fest im Griff. „Ich weiß, wie ich mich schützen kann, mache gezieltes Krafttraining und Gymnastik.“

Doch nicht jeder weiß sich so gut zu helfen. Das Netzwerk Osteoporose fordert daher bessere Aufklärungsarbeit. Transparente Informationen, kompetente Ärzte sowie frühe Diagnosen seien wichtig. Die Organisation verlangt außerdem Veränderungen seitens der Politik: „Es kann nicht sein, dass innovative Therapiekonzepte abgelehnt werden müssen, weil sie zu kostspielig sind“, kritisiert die Vorsitzende.

Mehr Informationen unter
www.netzwerk-osteoporose.de

Welt-Osteoporose-Tag 2011

Erfolgreich älter werden trotz Osteoporose!

Samstag, 8. Oktober 2011 – Stadthalle Bielefeld

Veranstalter/Organisation



Patienten-Organisationen Deutschland

NETZWERK



OSTEOPOROSE
Organisation für
Patienten-Kompetenz

Netzwerk-Osteoporose e. V.
Ludwigstr. 22 · 33098 Paderborn
Tel./Fax: 05251-280 586 / Tel. 05251-211 20
Mobil: 0172-83 78 965
Email: netzwerk-osteoporose@t-online.de
www.netzwerk-osteoporose.de

Kooperationspartner:



Programm 9 bis 17 Uhr

- **Frühgymnastik**
mit Dagmar Pollnow-Meding,
Tanz- und Bewegungstherapeutin,
Rock'n'Roll-Weltmeisterin
Standberatung der Patientenverbände
Industrierausstellung + Rahmenprogramm
- **Häufig verkannt –**
Osteoporose in der Schwangerschaft
Dr. Jelena Boekhoff – Univ. Klinik Marburg
- **Knochengesundheit – bei Kindern und Jugendlichen –**
Auswirkungen auf das Erwachsenenalter?
Prof. Dr. Eckhard – Schönau – Univ. Klinik Köln
- **Bewegt sein –**
Wege zu einem erfolgreichen Älter werden
Dr. phil. Jochen Werle – Sportwissenschaftler, Mannheim
- **Vitamin D und Kalzium –**
und was ein starker Knochen sonst noch braucht
Prof. Dr. Diethard Usinger – MEDIAN-Klinik Bad Camberg
- **Neue Osteoporose-Therapien**
Dr. Jutta Semler – Kuratorium Knochengesundheit, Berlin
- **Operative Strategien**
bei osteoporotischen Wirbelfrakturen
Christoph Schede – WSZ Bielefeld

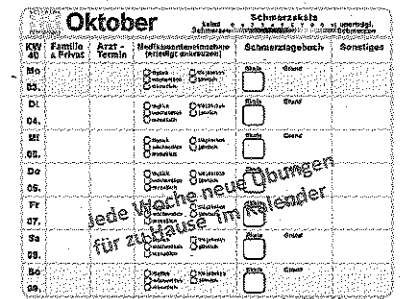
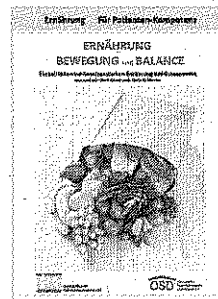
Kostenfreie
Knochendichtemessungen am 8. Okt. 2011

Gewinnen Sie:
1 Wii-Fit-Trainingskonsole
Eine Wochenendfreizeit für 2 Personen in Bad Pyrmont



Besuchen Sie uns auf der Internetseite: www.netzwerk-osteoporose.de

Zum Ausdrucken für Sie bereit: die 4 Osteoporose-Kalender – die kleinen Helfer im Patientenalltag



Öffentliche Veranstaltung EINTRITT FREI!

Mineralien + Fossilien-Ausstellung
Stein-Kunsth Handwerk
Kinderbetreuung 9 bis 17 Uhr

Erfolgreich älter werden trotz Osteoporose

Am 8. Oktober ist Weltosteoporosetag!



Paderborn. Osteoporose, oft auch als Knochenschwund bezeichnet, gilt immer noch als typische Erkrankung älterer Frauen und wird häufig als persönliches Schicksal abgetan, gegen das man ohnehin nichts ausrichten kann. Ein weit verbreiteter Irrtum! Auch wenn überwiegend Frauen nach den Wechseljahren an einer Osteoporose erkranken, betrifft die Osteoporose häufig auch jüngere Frauen und Männer – mit steigender Tendenz.

Besonders problematisch: Wir können nicht fühlen, wie stark unsere Knochen sind. Der Verlust an Knochenmasse verläuft daher vollkommen schmerzlos und ohne jegliche Symptome. So lange, bis der erste Knochen aus heiterem Himmel bricht. Bei banalen Anlässen wie beim Husten, beim Tragen einer Sprudelkiste oder einem kleinem Sturz.

Die Folgen einer Osteoporose sind schwerwiegend. Schmerzen, körperliche Beeinträchtigungen, Krankenhausaufenthalte und Berentungen verursachen alleine in Deutschland Kosten in Höhe von rund drei Milliarden Euro pro Jahr.

Aufklärung, Früherkennung und Prävention haben deshalb einen ganz besonderen Stellenwert. „Erfolgreich älter werden trotz Osteoporose“ lautet daher das Motto des diesjährigen Weltosteoporosetages am Samstag, 8. Oktober, der über die Erkrankung selbst, deren Folgen, die Therapiemöglichkeiten und die Vorsorgemaßnahmen informieren möchte.

Der Dachverband der Deutschsprachigen Osteoporose-Selbsthilfeverbände und Patientenorientierter Osteoporoseorganisationen e. V. (DOP) veranstaltet dazu an diesem Tag einen Informationstag in der Stadthalle Bielefeld.

Interessante Vorträge namhafter Experten stehen auf dem Programm: Osteoporose in der Schwangerschaft und Knochen-gesundheit bei Kindern werden dabei ebenso thematisiert wie Bewegung und Ernährung zur Stärkung der Knochen und Schmerzbekämpfung bei Wirbelkörperbrüchen. Abgerundet wird das Programm durch eine interessante Ausstellung; für Angehörige von Pflegeberufen, PTAs und MTRAs sowie Erzieherinnen und Erzieher und Übungsleiterinnen und Übungsleiter in Vereinen kann die Veranstaltung als zertifizierte Fortbildung angeboten werden. Der Weltosteoporosetag beginnt um 9 Uhr und endet gegen 17 Uhr, während des ganzen Tages ist für professionelle Kinderbetreuung gesorgt.

NEU Internet-Forum ab 10. Oktober 2011

• Schwangerschaftsosteoporose

Die virtuelle Selbsthilfegruppe für Frauen mit Schwangerschaftsosteoporose