



# Volksblatt



im Kreis Paderborn

Westfalen-Blatt Nr. 240

## Paderborn



### Osteoporose verstehen

Aktionstag geplant

Paderborn (WV). Im Historischen Paderborner Rathaus dreht sich am Freitag, 18. Oktober, alles um das Thema Osteoporose. Anlass ist der Welt-Osteoporosetag. Von 17 bis 20 Uhr gibt es viele Informationen über die Krankheit.

Osteoporose (Knochenschwund) gehört zu den zehn häufigsten Erkrankungen weltweit. In Deutschland leiden etwa 6,8 Millionen Menschen daran, nach der Menopause fast jede dritte Frau.

Das Netzwerk-Osteoporose als Organisator will am Freitag nicht nur die Wissenschaft zu Wort kommen lassen. Auch gute Unterhaltung wird geboten. Ein Live-Konzert der Berliner Musiker »Boogie Blaster« mit Swing, Rock 'n' Roll, Jazz und Boogie ist geplant.

Dies nicht ohne Grund: Harmonische Bewegung zu Musik ist nach wissenschaftlichen Erkenntnissen eine sportliche Betätigung der besonderen Art. Sie dient sehr oft auch zur Vorbeugung und Therapie von zahlreichen chronischen Erkrankungen, berichtet Karin G. Mertel, Vorsitzende des »Netzwerks Osteoporose«.

Besucher können zwei Vorträge hören: Über das Thema »Lebensqualität braucht eine sensible Balance« spricht Diplom-Sportwissenschaftlerin Dr. Mona Laqué aus Köln. »Sag mir Doktor – was kann ich glauben, was ist richtig?« – über diese Frage spricht Professor Diethard M. Usinger, Chefarzt der Kliniken Bad Neuenahr-Ahrweiler.

Zur kostenfreien persönlichen Osteoporose-Sprechstunde (ohne Praxisdruck) stehen die beiden Paderborner Orthopäden Dr. Richard Ammenwerth und Dr. Andreas Ruch zur Verfügung.

@ [www.netzwerk-osteoporose.de](http://www.netzwerk-osteoporose.de)



# Neue Westfälische

Paderborner Kreiszeitung

UNABHÄNGIG – ÜBERPARTEILICH

Nr. 241/42, 203. Jahrgang – 1,40 EUR

Donnerstag, 17. Oktober 2013

# Älter werden und mobil bleiben

Freitag Osteoporose-Tag mit vielen Informationen und schwungvoller Unterhaltung im Paderborner Rathaus

■ **Paderborn.** Am Freitag, 18. Oktober, ist Welt-Osteoporose-Tag: „Älter werden und mobil bleiben“ lautet dabei das Motto des Paderborner Netzwerkes Osteoporose, das zu dieser Veranstaltung einlädt. Geplant ist ein „Live Konzert“ mit den „Boogie Blasters“ aus Berlin und viele Informationen zur Stärkung der Patientenkompetenz von 17 bis 20 Uhr im Historisches Rathaus in Paderborn.

In Deutschland leiden etwa 6,8 Millionen Menschen an Osteoporose, nach der Menopause ist fast jede dritte Frau betroffen. Im 21. Jahr seines Bestehens wird das Netzwerk-Osteoporose nicht nur die Wissenschaft zu Wort kommen lassen. Auch gute Unterhaltung wird der Veranstaltung und dem Motto „Älter werden und mobil bleiben“ den richtigen Schwung geben.

Das Live Konzert der Berliner Musiker Boogie Blaster aus Berlin mit Swing, Rock'n'Roll, Jazz und Boogie ist ganz nah an den Wünschen und dem Streben nach Bewegung und gesundem, aktivem Älter werden. „Dieser Wunsch, körperlich und geistig fit zu bleiben und Erkrankungen vorzubeugen, betrifft Menschen jeden Alters. Nicht selten führt Musik dazu, unseren Körper in Bewegung und rhythmische Schwingungen zu versetzen. Harmonische Bewegungen zu Musik ist nach wissenschaftlichen Erkenntnissen eine sportliche Betätigung

der besonderen Art. Sie dient sehr oft auch zur Vorbeugung und Therapie von zahlreichen chronischen Erkrankungen“, berichtet Karin G. Mertel die Vorsitzende des Netzwerk-Osteoporose Paderborn.

Die Diplom Sportwissenschaftlerin Dr. Mona Laqué aus Köln wird darüber berichten, wie Betroffene die Chancen für mehr Lebenszeit mit mehr Lebensqualität günstig beeinflussen können. Mit besonderem Blickpunkt auch auf chronische Erkrankungen aller Art. „Sag mir Doktor – was kann ich glauben- was ist richtig.“ In Pa-

derborn zu Gast ist Prof. Diethard M. Usinger, Chefarzt der Kliniken Bad Neuenahr-Ahrweiler. Er ist der Ansicht, dass in der Öffentlichkeit besprochene Gesundheitsthemen durch unterschiedliche Darstellungen viele Menschen zu oft verunsichern. Information über die Gesunderhaltung des Körpers gewinnen in Zeiten der permanenten Veränderung im Gesundheitswesen immer mehr an Bedeutung.

Wie beeinflussen z. B. Nahrungsergänzungsmittel, Genussmittel, Medikamente und deren Wechselwirkung die Le-

bensqualität? Was sind Kiefernekrosen – wie beeinflussen weitere, osteoporoserelevante Themen unsere Gesundheit tatsächlich? Zu diesen Fragen wird Prof. Usinger Stellung nehmen. Zur kostenfreien persönlichen Osteoporose-Sprechstunde (ohne Praxisdruck) stehen die Paderborner Orthopäden und Osteologen Dr. Richard Ammenwerth und Dr. Andreas Ruch während der Veranstaltung für Ratsuchende am NWO-Weltosteoporose Tag im Paderborner Rathaus zur Verfügung.

In der Woche nach der Ver-

anstaltung bietet das Netzwerk-Osteoporose eine kostenfreie Knochendichtemessung per Ultraschall zur persönlichen Risikoeinschätzung (nach Vereinbarung) an. Termine werden am 18. Oktober für Teilnehmer der Veranstaltung vergeben. (keine Telefontermine möglich).

Osteoporose ist eine unmerkelt fortschreitende Krankheit. Knochen, die langsam porös werden, verursachen zunächst keine Schmerzen. Mitunter treten Schmerzen erst auf, wenn der erste Knochenbruch eingetreten ist. Zur rechtzeitig-



Musik hält fit und gesund: Mit den „Boogie Blasters“ kann man eine flotte Sohle aufs Parkett legen.

## Unangenehme Wahrheiten

gen Diagnose ist auch Eigeninitiative gefragt, denn unter Umständen dauert es lange bis vom Arzt eine Osteoporose festgestellt wird. „Fest steht und Studien belegen diese unangenehme Wahrheit, dass weniger als 25 Prozent der von Osteoporose Betroffenen rechtzeitig diagnostiziert werden und ausreichend therapiert werden. Ein unangenehmes gesellschaftliches Problem auch deshalb weil wir wissen, dass, je früher die Krankheit erkannt wird, um so effektiver kann man mit der adäquater Therapie und Eigenverantwortung Osteoporose in Schach halten“, merkt Karin G. Mertel an.



## Welt-Osteoporosetag - Älter werden und mobil bleiben

16.10.2013



Lisa F. Young / Shutterstock

Osteoporose, allgemein auch als Knochenschwund bezeichnet, gehört zu den zehn häufigsten Erkrankungen weltweit. In Deutschland leiden etwa 6,8 Millionen Menschen daran, nach der Menopause ist fast jede dritte Frau betroffen. Im 11. Jahr seines Bestehens wird das Netzwerk-Osteoporose e. V. - Organisation für Patienten-Kompetenz (NWO) nicht nur die Wissenschaft zu Wort kommen lassen. Auch gute Unterhaltung wird der Veranstaltung und dem diesjährigen NWO-Motto "Älter werden und mobil bleiben" den richtigen Schwung geben. Das Live Konzert mit Swing, Rock'n'Roll, Jazz und Boogie ist in diesem Jahr ganz nah an den Wünschen und dem Streben nach Bewegung und gesundem, aktivem Älter werden.

"Dieser Wunsch, körperlich und geistig fit zu bleiben und Erkrankungen vorzubeugen, betrifft Menschen jeden Alters. Nicht selten führt Musik dazu unseren Körper in Bewegung und rhythmische Schwingungen zu versetzen. Harmonische Bewegungen zu Musik ist nach wissenschaftlichen Erkenntnissen eine sportliche Betätigung der besonderen Art. Sie dient sehr oft auch zur Vorbeugung und Therapie von zahlreichen chronischen Erkrankungen", berichtet Karin G. Mertel die Vorsitzende des Netzwerk-Osteoporose e. V. Paderborn.

### **"Lebensqualität braucht eine sensible Balance"**

Die Diplom Sportwissenschaftlerin Frau Dr. Mona Laqué aus Köln ist ganz sicher und wird darüber berichten wie wir die Chancen für mehr Lebenszeit mit mehr Lebensqualität günstig beeinflussen können. Mit besonderem Blickpunkt auch auf chronische Erkrankungen aller Art.

### **"Sag mir Doktor - was kann ich glauben- was ist richtig!"**

In Paderborn zu Gast ist Prof. Dr. med. Diethard M. Usinger, Chefarzt aus Bad Neuenahr-Ahrweiler. Er ist der Ansicht, dass in der Öffentlichkeit besprochene Gesundheitsthemen durch unterschiedliche Darstellungen viele Menschen zu oft verunsichern. Information über die Funktionsweise und die Gesunderhaltung unseres Körpers gewinnen in Zeiten der permanenten Veränderung im

Gesundheitswesen immer mehr an Bedeutung. Wie beeinflussen z. B. Nahrungsergänzungsmittel, Genussmittel, Medikamente und deren Wechselwirkung unsere Lebensqualität. Was sind Kiefernekrosen - wie steht es um das Wissen darum und wie beeinflussen weitere, osteoporoserelevante Themen unsere Gesundheit tatsächlich? Zu diesen Fragen wird Prof. Usinger Stellung nehmen.

Zur kostenfreien persönlichen Osteoporose-Sprechstunde (ohne Praxisdruck) stehen die Paderborner Orthopäden und DVO Osteologen Dr. Richard Ammenwerth und Dr. Andreas Ruch während der Veranstaltung für Ratsuchende am NWO - Weltosteoporose Tag im Paderborner Rathaus zur Verfügung. In der Woche nach der Veranstaltung bietet das Netzwerk-Osteoporose e. V. eine kostenfreie Knochendichtemessung per Ultraschall, zur persönlichen Risikoeinschätzung (nach Vereinbarung) an. Termine werden nach der Veranstaltung für Teilnehmer der Veranstaltung vergeben. (keine Telefontermine möglich)

Osteoporose ist eine unbemerkt fortschreitende Krankheit. Denn: Knochen, welche langsam porös werden, verursachen zunächst keine Schmerzen. Mitunter treten Schmerzen erst dann auf, wenn der erste Knochenbruch eingetreten ist. Zur rechtzeitigen Diagnose ist auch Eigeninitiative gefragt, denn unter Umständen dauert es lange bis vom Arzt eine Osteoporose festgestellt wird. "Fest steht und Studien belegen diese unangenehme Wahrheit, dass weniger als 25 % der von Osteoporose Betroffenen rechtzeitig richtig diagnostiziert werden und ausreichend und langfristig therapiert werden. Ein unangenehmes gesellschaftliches Problem auch deshalb weil wir wissen, dass, je früher die Krankheit erkannt wird, um so effektiver kann man mit der adäquater Therapie und Eigenverantwortung Osteoporose in Schach halten." merkt Karin G. Mertel an.

Quelle: Netzwerk-Osteoporose e. V.

16.10.13



18. Oktober 2013

### **Osteoporose: Forscher finden neues Krankheits-Gen**

Osteoporose gehört laut Weltgesundheitsorganisation zu den zehn bedeutendsten Erkrankungen der Gegenwart. Ein Forscherteam hat nun ein neues Krankheitsgen identifiziert. Die Entdeckung könnte wegweisend für neue Therapien sein.



Ungünstige Genvariante kann zu Osteoporose führen

Foto: © RioPatuca Images - Fotolia.com

Zum heutigen Welt-Osteoporosetag gibt es wieder zahlreiche Tipps zur Gesunderhaltung unseres Körpers. Wie Wissenschaftler jetzt herausfanden, spielt auch die genetische Ausstattung bei Osteoporose eine Rolle. Das internationale Forscherteam mit deutscher Beteiligung konnte ein neues Krankheitsgen namens Plastin 3 (PLS3) identifizieren, das offenbar bei Männern Osteoporose mit Frakturen und bei Frauen eine mildere Osteoporose verursacht. Das Gen Plastin 3 liegt auf dem X-Chromosom, das bei Männern in nur einer Kopie vorliegt. Frauen haben zwei X-Chromosome.

Haben Männer eine ungünstige Genvariante, kann es den Forschern zufolge zu einem vollständigen Funktionsverlust von Plastin 3 kommen, was dann zu einer schweren Osteoporose führt. Frauen mit einer ebensolchen ungünstigen Genvariante können diesen Funktionsverlust teilweise über die zweite Kopie des Plastin 3 Gens auf dem zweiten X-Chromosom ausgleichen. Das erklärt, warum die Osteoporose bei ihnen milder verläuft.

### **Plastin 3 beeinflusst auch die altersbedingte Osteoporose**

Aber auch bei der altersbedingten Osteoporose spielt Plastin 3 offenbar eine wichtige Rolle. So hatten niederländische Forscher in zwei unabhängigen großen Kohorten von weiblichen Patienten mit altersbedingter Osteoporose überdurchschnittlich häufig eine Assoziation mit einer Genvariante im Plastin 3 Gen im Vergleich zur Kontrollgruppe gefunden.

Experimente mit Zebrafischen haben diese Erkenntnisse nun erhärtet. Die beiden Kölner Forscher Markus Rießland und Janine Milbradt - beide aus der Arbeitsgruppe von Prof. Brunhilde Wirth vom Institut für Humangenetik, Institut für Genetik und Zentrum für Molekulare Medizin Köln - konnten zeigen, dass das Ausschalten des Plastin 3 Gens im Zebrafisch in der Tat die Knochenentwicklung erheblich beeinträchtigt. "Durch gleichzeitige Verabreichung von humanem Plastin 3 konnte die Knochenentwicklung im Zebrafisch wieder hergestellt werden", sagt Prof. Wirth. "Die unerwartete

Beteiligung von Platin 3 an der Knochenentwicklung eröffnet neue Möglichkeiten, die Entstehung von Osteoporose besser zu verstehen und hoffentlich der Krankheitsentwicklung eines Tages entgegenwirken zu können."

### **6,8 Millionen Deutsche von Osteoporose betroffen**

In Deutschland leiden etwa 6,8 Millionen Menschen an Osteoporose, nach der Menopause ist fast jede dritte Frau betroffen. Der Knochenschwund führt häufig zu Knochenbrüchen. Allerdings verläuft die Krankheit oftmals lange Zeit unbemerkt. Denn Knochen, die langsam porös werden, verursachen zunächst keine Schmerzen. Mitunter treten Schmerzen erst dann auf, wenn der erste Knochenbruch eingetreten ist. "Fest steht und Studien belegen diese unangenehme Wahrheit, dass weniger als 25 Prozent der von Osteoporose Betroffenen rechtzeitig richtig diagnostiziert werden und ausreichend und langfristig therapiert werden", mahnt Karin Mertel vom Netzwerk-Osteoporose e.V. zum Welt-Osteoporosetag.

Autor: Beatrice Hamberge