# Gefahr erkannt – Gefahr gebannt!

## Prävention und Früherkennung sind richtig – wichtig – gut!

## 30 Jahre Netzwerk-Osteoporose e. V. im Dienst für Osteoporose-Patienten …

Dachverband Osteologie
NWO Mitglied im Patientenboard

IOF International Osteoporosis Foundation
NWO Mitglied im Patientenboard

bagso
NWO Mitglied bei Bundesarbeitsgemeinschaft der deutschen Senioren-Organisationen

# Früherkennung Osteoporose –

## damit Osteoporose nicht auch zu Deinem Schicksal wird!

Seit 30 Jahren vertritt das Netzwerk-Team gemeinsam mit Karin G. Mertel bundesweit die Interessen von Osteoporose-Patienten. Die Vorsitzende des Netzwerk-Osteoporose e.V. Paderborn sucht gemeinsam mit ihren Mitstreiter/innen immer wieder Antworten auf die Frage: Was brauchen auch jüngere Menschen, um Osteoporose zu entgehen?

Zentrale Forderungen und Antworten auf diese Fragen lauten: Aufmerksamkeit, Osteoporose-Früherkennungsmaßnahmen und seriöse Informationen auf allen Ebenen. Das ist heute wichtiger denn je.

Patienten und Bürger – und zwar jeden Alters – wollen endlich ernst genommen werden von Krankenkassen, Angehörigen und Ärzten, wenn sie Befürchtungen oder Ängste äußern, an Osteoporose zu erkranken. Sie wollen angehört und ernst genommen werden, und zwar nicht nur sporadisch, fünf bis zehn Minuten lang während eines Arztbesuches, sondern vor allem auch dann, wenn sie, nach landläufiger Meinung, zu jung für Osteoporose oder ein Mann sind.

Damit ist das Netzwerk-Osteoporose auf gleicher Augenhöhe mit den Aussagen des Vize-Chefs des Deutschen Orthopäden und Unfallchirurgen-Verbandes (DOUV) Christoph Eichhorn anlässlich des Welt-Osteoporose-Tages vor der Presse in der Berliner Charité: „Die korrekte Osteoporose-Diagnostik wird in Deutschland viel zu selten gemacht“, erklärte er. In der Folge starteten Osteoporose-Therapien viel zu spät oder gar nicht.

Das wiederum führe bei sehr vielen Betroffenen zu Knochenbrüchen und damit zu Operationen. Am häufigsten beträfen diese Probleme Frauen. „Jede dritte Frau ist im Laufe ihres Lebens damit konfrontiert“, so Prof. Eichhorn. *

Sehr richtig, Herr Prof. Eichhorn – das Netzwerk-Team steht hier eng an Ihrer Seite. Wir sind ganz sicher, dass Menschen, die das Krankheitsbild Osteoporose verstehen und behandelt werden, sehr viel mehr Chancen haben, im hohen Alter das Alltagsleben trotz Osteoporose zu meistern.

Im Laufe der Jahrzehnte hat die osteologische Wissenschaft erkannt, dass Osteoporose auch Männer betreffen kann. Häufiger werden inzwischen auch „schwangerschaftsassoziierte Osteoporosen“ diagnostiziert. Ist in der Familie Osteoporose bekannt, kann nicht mehr ausgeschlossen werden, dass Osteoporose auch an die Nachkommen vererbt wird.

Das persönliche Risiko frühzeitig zu erkennen, ist das oberste Gebot, auch wenn noch keine Anzeichen oder Symptome einer Osteoporose erkennbar sind. Auch wenn keine persönliche Betroffenheit vorliegt, ist es hilfreich, das eigene Risiko zu kennen, um gegebenenfalls rechtzeitig Vorsorge ins Auge zu fassen.

**Anlässlich des 30-jährigen Jubiläums des Netzwerk-Osteoporose e.V. Paderborn** hat das Netzwerk-Team entschieden, auf eine Jubiläumsfeier zu verzichten. Wir werden stattdessen **mehrere Informationsveranstaltungen zum Thema „Früherkennung von Osteoporose“ inklusive kostenfreier Knochendichtemessung per Ultraschall** in Niedersachsen durchführen. Unser Augenmerk richten wir dabei bevorzugt auf die ländlichen Gemeinden.

**Das Motto: Früherkennung Osteoporose – damit Osteoporose nicht auch zu Deinem Schicksal wird!** Kampagne zur Erkennung des individuellen Risikos für Männer und Frauen ab 25 Jahren.

**30 Jahre Netzwerk-Osteoporose e.V. Paderborn … aber kein bisschen müde!** Unser Netzwerk-Team setzt sich weiterhin mit voller Kraft für die Früherkennung ein!

*(Quelle: Deutsches Ärzteblatt, 20.10.2025)

# Wer wir sind –

## und was wir erreichen wollen

Das **Netzwerk-Osteoporose e. V. (NOW)** ist eine bundesweit aktive Selbsthilfeorganisation, die sich für die Bedürfnisse und Interessen von Menschen mit Osteoporose einsetzt. Unser Netzwerk ist ein freiwilliger, unabhängiger Zusammenschluss von national und/oder international arbeitenden Experten, gemeinnützigen Verbänden, Organisationen und Selbsthilfegruppen. Im Zentrum unserer Bemühungen stehen von Osteoporose gefährdete und betroffene Personen sowie jüngere Menschen, die präventiv tätig werden möchten.

### Was wir erreichen wollen

Wir wollen mit vereinten Kräften der Gesundheit der Menschen mit Osteoporose dienen. Dieses Ziel verfolgen wir mit folgenden Aktivitäten:

- **Patientenkompetenz stärken**
  Wir vermitteln durch Informationen auf unserer umfangreichen Webseite, durch öffentliche Veranstaltungen und persönliche Gespräche gezieltes Wissen und zeigen Betroffenen Wege auf, wie sie ihre Lebensqualität nachhaltig verbessern können. Wir recherchieren dazu wissenschaftlich fundierte Informationen aus validen Quellen und machen diese interessierten Menschen zugänglich.
- **Hilfe zur Selbsthilfe stärken und ausbauen**
  Wir wollen Betroffene für die Selbsthilfe interessieren und ihnen durch Information, Beratung und Förderprojekte den Weg in die bereits vorhandenen Osteoporose-Selbsthilfegruppen und auch zu den überregionalen Fachverbänden aufzeigen und ebnen. Dort, wo Selbsthilfegruppen noch nicht vorhanden sind, unterstützen wir Neugründungen mit Rat und Tat.
- **Interessenvertretung**
  Im Sinne unseres Ziels nehmen wir gesundheits- und gesellschaftspolitisch Einfluss: Wir treten für eine risikoadaptierte Früherkennung, Prävention, gezielte Diagnostik und Therapie nach dem neuesten Stand der Wissenschaft ein und achten darauf, dass Patientenrechte entsprechend den gesetzlichen Regelungen gewahrt werden.

### Was uns noch wichtig ist

Diese Arbeit leisten Vorstand und alle Teammitglieder ehrenamtlich, also ohne Gehalt und Honorar. Wir verpflichten uns zu Autonomie, Unabhängigkeit, Transparenz, fachlich fundierter und seröser Expertise und verantworten dies bei unserer Arbeit. Dies gilt insbesondere für die Einwerbung und Verwendung von Mitteln sowie für die Zusammenarbeit mit Interessengruppen im engeren und weiteren Sinne.

**Das NWO erhebet keine Mitglieder-Beiträge. Unsere Organisation finanziert sich ausschließlich über Spenden und Sponsoring.**

# Lernen, worauf es ankommt

Wie können Betroffene dem Fortschreiten der Erkrankung entgegenwirken? Was ist möglich, um Einschränkungen zu minimieren und den Alltag leichter zu gestalten? Gibt es neue medizinische Erkenntnisse dazu, wie osteoporosebedingte Schmerzen gelindert und die Erkrankung behandelt werden können?

Fundiertes und aktuelles Wissen rund um die Krankheit weiterzugeben, ist für uns als Kompetenznetzwerk, als Wissensvermittler und Multiplikator ein Kernthema unserer Bemühungen. Dafür müssen auch wir selbst immer wieder neue Erkenntnisse aus der Wissenschaft kennenlernen und verstehen. Auch Betroffene erkennen, dass sie, um ihre veränderte Situation bestmöglich zu meistern, Veränderungen ihrer Lebensgewohnheiten akzeptieren sollten.

## Laienkompetenz fördern und gezielt nutzen

Unser Ansatz und Grundsatz ist es, die Laienkompetenz gezielt zu fördern, um die besonders wertvolle und wirkungsvolle Weitergabe von Wissen auf Augenhöhe zu nutzen. Komplexe Sachverhalte werden so oft greifbarer, die Hemmschwelle für Nachfragen ist bei Mitbetroffenen meist geringer und die Akzeptanz der Fakten durch persönliche Erklärung wird höher.

Daher schulen wir Betroffene beispielsweise im Rahmen von regionalen Ringveranstaltungen oder durch die Teilnahme an medizinischen Fachvorträgen vor Ort. Das neu erworbene Wissen kann dann im Rahmen der Selbsthilfegruppe diskutiert und weitergegeben werden.

Aufgeklärte, selbstbewusste Patienten und die konstruktive Kommunikation mit Ärzten helfen allen Beteiligten weiter. Dazu tragen neben unseren themenbezogenen Fortbildungen und Patientenveranstaltungen auch Präventionsangebote wie unsere Früherkennungskampagne bei.

Darüber hinaus bietet unsere Website www.Netzwerk-Osteoporose.de 24 Stunden täglich eine Fülle von Informationen für jedermann. DVO-Experten erläutern anhand von 17 Videos das Krankheitsbild, medizinische Therapien, Sturzprophylaxe und Rehabilitation sowie weitere Themen rund um Osteoporose.

Patientenmagazine und Broschüren mit vielen Tipps zur Ernährung, Rehabilitation, Knochendichtemessungen und relevanten Alltagsthemen runden das Bild ab.

**Hier geht's zu unserer Video-Infothek:**

**Hier geht's zu unseren Magazinen:**

# Eine starke Gemeinschaft

Seit nunmehr 30 Jahren macht sich das Netzwerk-Osteoporose e.V.  für Betroffene stark. Hand in Hand und mit flachen Strukturen arbeiten der geschäftsführende Vorstand – seit Vereinsgründung sind dies die Vorsitzende Karin G. Mertel, Janusz Bugaj und Adelheid Wagemann – und sechs bis acht wechselnde, aktive Teammitglieder konstruktiv zusammen.

Während der Vorstand unter anderem die unterschiedlichen Arbeitsfelder der Teammitglieder koordiniert, bearbeiten diese jeweils ein spezielles, individuell nach persönlichen Interessen und Kompetenzen ein selbst gewähltes Aufgabengebiet.

Die Teammitglieder werden jeweils vom Vorstand berufen und stehen dem Netzwerk für einen selbstbestimmten, begrenzten Zeitraum oder für ein Projekt zur Verfügung. Der Vorstand und alle Teammitglieder stellen ihre Arbeitszeit und ihr Know-how dem Netzwerk ohne Honorar oder Gehalt zur Verfügung.

Gemeinsam planen und realisieren Vorstand und Teammitglieder Projekte wie z. B. öffentliche Veranstaltungen, Fortbildungen und Kampagnen sowie die Erstellung von Informationsmaterial.

Darüber hinaus kümmern sie sich um die Öffentlichkeitsarbeit sowie um die Belange und Wünsche der ratsuchenden Patienten.

## Miteinander wirken, für andere da sein

Erfahrungen und Wissen weiterzugeben, Betroffenen damit konkret zu helfen und ihnen auch Selbstwirksamkeit zu vermitteln, ist uns Antrieb und Lohn zugleich.

Als bundesweite Patientenorganisation möchten wir ergänzend und unterstützend zu den regionalen Selbsthilfegruppen wirken und arbeiten eng mit diesen zusammen.

Unsere Organisation ist unter anderem als Mitglied der International Osteoporose Foundation international vernetzt, ist Mitglied im Patientenboard des DVO e. V. (Dachverband Osteologie) sowie in der BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen – und kooperiert mit dem BRSNW – Behinderten- und Rehabilitationssportverband Nordrhein-Westfalen.

DOK | Deutsches Osteoporose- und Knochenzentrum

WISSEN. DIAGNOSTIK. STABILITÄT.

# KNOCHENDICHTE ALLEIN ENTSCHEIDET NICHT.

DEUTSCHLANDS **ERSTES** SPEZIALISIERTES ZENTRUM FÜR HOCHAUFLÖSENDE KNOCHENSTRUKTUR-ANALYSE ★★★

Zwei Menschen können dieselbe Knochendichte besitzen – und dennoch ein **völlig unterschiedliches Risiko** für Knochenbrüche haben.

Deshalb analysieren wir zusätzlich die **Mikroarchitektur** des Knochens.

## EIN STABILER KNOCHEN IST MEHR ALS KNOCHENMASSE.

Ein stabiler Knochen besteht nicht nur aus Knochenmasse – sondern auch aus seiner inneren Struktur und Qualität.

## WARUM REICHT DIE KNOCHENDICHTE ALLEIN NICHT AUS?

Die klassische Knochendichtemessung (DXA) bestimmt vor allem die Knochenmasse. Ob der Knochen auch stabil aufgebaut ist, bleibt dabei weitgehend unbeantwortet.

## IM DEUTSCHEN OSTEOPOROSE- UND KNOCHENZENTRUM (DOK)

gehört die moderne hochauflösende Knochenstrukturanalyse seit Jahren zur spezialisierten Diagnostik.

Wir beurteilen nicht nur, wie viel Knochen vorhanden ist, sondern auch, wie stabil seine innere Struktur aufgebaut ist.

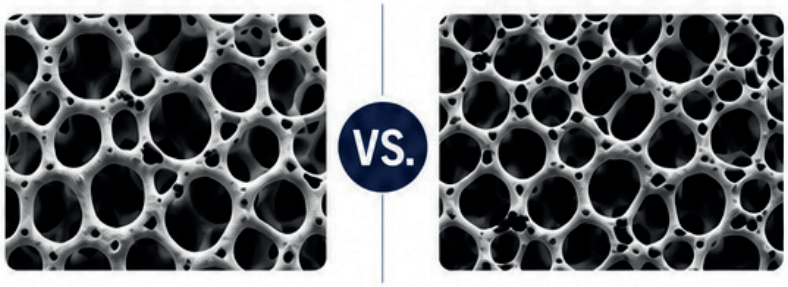
**PROF. DR. MED. DR. MED. H. C. DR. H. C. DIETMAR DAICHENDT**

**Ausgewiesener Osteoporoseexperte**

Seit vielen Jahren spezialisiert auf moderne Osteoporosediagnostik, Knochenstruktur-analyse und individuelle Frakturrisikobeurteilung.

## WIR SEHEN, WAS ANDERE NICHT SEHEN.

Beide Patienten können dieselbe Knochendichte besitzen – die innere Struktur entscheidet über die Stabilität.




**GENAUERE EINSCHÄTZUNG** Ihres persönlichen Frakturrisikos

**BESSERE GRUNDLAGE** für Therapie-entscheidungen

**MODERNE BEURTEILUNG** der Knochenqualität und -stabilität

## FÜR WEN IST DIESE UNTERSUCHUNG SINNVOLL?

- Knochenbruch nach geringem Sturz
- Osteoporose in der Familie
- Wechsel-jahre
- Langjährige Cortison-therapie
- Größen-verlust
- Unsicheres Frakturrisiko

**FINDEN ISE HERAUS, WIE STABIL IHRE KNOCHEN WIRKLICH SIND.**

**Vereinbaren Sie jetzt Ihren persönlichen Termin.**

## MODERNSTE HOCHAUFLÖSENDE KNOCHENSTRUKTURANALYSE

Ergänzt die klassische Knochendichtemessung um Informationen zur Mikroarchitektur, Knochenqualität und Stabilität.

Sicher. Präzise. Niedrige Strahlenbelastung (~3 µSv).

## WICHTIG ZU WISSEN:

Viele Knochenbrüche treten bei Menschen auf, deren Knochendichte gar nicht im osteoporotischen Bereich liegt.

**Deshalb ist die Analyse der Knochenstruktur für Ihre Sicherheit entscheidend.**

MODERNE KNOCHENMEDIZIN FÜR EIN **STARKES LEBEN.**

www.osteoporosezentrum.de
E: info@osteoporosezentrum.de
Tel.: +49-89-592524

**MEHR ERFAHREN**
Besuchen Sie unsere Website für weitere Informationen.

# Spinomed® active Rückenorthese

**Effektiv und unauffällig bei Osteoporose:** Sie richtet aktiv die Wirbelsäule auf, kräftigt die Muskulatur, sorgt für sicheren Stand und reduziert Schmerzen – die ideale Begleitung für jeden Tag!

Das Original:
Spinomed®
Rucksackvariante:
Für mehr Sicherheit,
Muskeltraining und
Mobilität im Alltag

medi. ich fühl mich besser.

Weitere Informationen unter:
www.medi.biz/spinomed-os
www.medi.biz/osteoporose-os

**Netzwerk-Osteoporose e. V. Paderborn**

**Organisation zur Stärkung der Patienten-Kompetenz**

Sitz der Organisation: Paderborn

Geschäftsstelle:

Torfweg 44

21614 Buxtehude

Telefon: 04161 600 73 55 + 800 800 8 mit AB

Mobil: 0172 83 78 965

E-Mail: buero@netzwerk-osteoporose.de

**www.netzwerk-osteoporose.de**

## Gemeinsam gegen Osteoporose

Unsere Arbeit ist gemeinnützig und unabhängig. Ihre Spende ist steuerlich absetzbar. Gern stellen wir Ihnen eine Spendenquittung aus, wenn Sie bei der Überweisung Ihre Adresse angeben.

**Spendenkonto:**

Netzwerk-Osteoporose e.V. Paderborn

Verbund Volksbank OWL eG

IBAN: DE79 4726 0121 8729 1970 00

BIC: DGPBDE3MXXX

Fotonachweis: NWO Privat; Fotolia 2011; iStock 2026

JS/DEUTSCHLAND • Concept: JS/MEDIA TOOLS A/S • 128735 • www.jsdeutschland.de

**Die Netzwerk-Osteoporose-Mitgliedschaften und Kooperationen:**

IOF International Osteoporosis Foundation

bvo

bagso