



25 Jahre Selbsthilfegruppe Osteoporose in Oberhausen wurde im Restaurant Albert's gefeiert. Im Bild der Vorstand (v.l.): Schriftführer und Beisitzer Klaus Füllhas, Vorsitzende Renate Roth, Beisitzer Peter Theelke, stellv. Schriftführerin Annerose Brendel und Schatzmeisterin Hiltrud Kühnemann. FOTO: KERSTIN BÖGEHOLZ

Gemeinsam sind sie stark

Selbsthilfegruppe Osteoporose feiert 25-jähriges Bestehen.
Die Volkskrankheit betrifft oft Ältere – häufig mit schlimmen Folgen

Von Lena Reichmann

Sie gehört zu den zehn häufigsten Erkrankungen und wird trotzdem in weniger als einem Viertel der Fälle frühzeitig erkannt: Rund sechs Millionen Deutsche leiden. Angaben der Weltgesundheitsorganisation WHO zufolge an Osteoporose, 80 Prozent der Betroffenen sind Frauen. Und Experten nehmen an, dass die Zahl in den nächsten Jahren noch steigen wird. Denn es handelt sich dabei um eine typische Alterserkrankung, die meist erst ab dem 50. Lebensjahr auftritt.

Auch viele Oberhausener sind vom umgangssprachlichen „Knochenschwund“ betroffen. Seit mittlerweile 25 Jahren treffen sie sich regelmäßig in einer Selbsthilfegruppe und tauschen sich aus. Am Mittwoch feierte die Gruppe ihr Jubiläum bei Kaffee und Kuchen im

„Albert's“. „Viele Patienten wissen nicht, was sie mit der Krankheit anzufangen haben“, berichtet Heilpraktikerin Renate Roth. Sie leitet die Gruppe seit drei Jahren. „Bis die Krankheit erkannt wird, vergeht oft viel Zeit“, sagt sie. Auslöser können unter anderem die Hormonumstellung in den Wechseljahren oder die Einnahme von Medikamenten, aber auch Rauchen oder falsche Ernährung sein.

Bewegung ist wichtig

Die Therapie ist nicht einfach: Besonders wichtig sind Bewegung und die richtige Ernährung, wie Roth erklärt. Medikamente helfen oft nur bedingt und werden nicht von jedem vertragen. „Die Gruppe lebt vom Erfahrungsaustausch und der gegenseitigen Motivation“, sagt Roth. Denn die Bewegungstherapie erfordert Disziplin: Betroffene

müssen immer am Ball bleiben, um Erfolge zu erzielen. Ohne Therapie drohen schwerwiegende Beeinträchtigungen. Besonders viele Osteoporose-Patienten erleiden einen Oberschenkelhalsbruch. 20 Prozent von ihnen werden nach Angaben der deutschen Gesellschaft für Unfallchirurgie dadurch zum Pflegefall. Die Erkrankten in der Selbsthilfegruppe machen deshalb jede Woche Funktionstraining bei speziell geschulten Physiotherapeuten.

„Die Gruppe lebt vom Erfahrungsaustausch und der gegenseitigen Motivation.“

Renate Roth, Heilpraktikerin

Die Gruppe trifft sich regelmäßig in einem Restaurant. Peter Theelke, Beisitzer der Gruppe, berichtet über den Austausch und die Therapie: „Die Ärzte wussten früher gar nicht damit umzugehen und nicht jeder kommt mit den Medikamenten klar. Ich bin da sehr zufrieden. Das tut uns allen gut“, berichtet er. Vor allem die Bewegungstherapie ist für Theelke wichtig. „Ich wüsste nicht, wie es mir ohne Gymnastik gehen würde“, sagt er. Dabei stand die Gruppe vor einigen Jahren kurz vor dem Aus, wie Renate Roth berichtet. Das größte Problem war das fortgeschrittene Alter vieler Mitglieder.