

## Was ist Osteoporose?

Mit Osteoporose bezeichnet man den vermehrten Verlust an Knochenmasse durch vermehrten Abbau von Knochenbälkchen im Knochengewebe. Gewöhnlich verläuft dieser Prozess langsam über viele Jahre – meist unbemerkt. Schreitet der Knochenabbau fort, kommt es zu minimalen Einbrüchen der Wirbelsäule. Die Folgen: Die Wirbelsäule verformt sich, der so genannte „Rundrücken“ bildet sich, die Körpergröße nimmt ab. Große Röhrenknochen neigen bei Osteoporose schon bei geringer Belastung vermehrt zu Brüchen, besonders typisch ist der Oberschenkelhalsbruch.

## Wer hat ein erhöhtes Risiko?

Besonders häufig betroffen sind Frauen mit einem ausgeprägten Östrogenmangel, zum Beispiel ...

- in zunehmendem Alter nach den Wechseljahren
- bei frühzeitigem Verlust der Eierstockfunktion (vorzeitige Wechseljahre, nach Operation oder Bestrahlung)
- mit ausgeprägten Zyklusstörungen

Männer mit Testosteronmangel, zum Beispiel ...

- im hohen Alter
- nach Hoden-Operation, Bestrahlung, Chemotherapie

Personen mit familiär bekannter Osteoporose

Personen mit einer ungesunden Lebensweise wie ...

- vermehrtem Alkohol- und Nikotinkonsum
- calciumarmer Ernährung
- wenig körperlicher Bewegung

## Wie kann Ihr Arzt Osteoporose frühzeitig erkennen?

Die Möglichkeit der Früherkennung und Behandlung hat sich in den letzten Jahren wesentlich verbessert. Heutzutage kann Ihr Arzt Osteoporose bereits im Frühstadium erkennen. Mit einer einfachen Kombination aus verschiedenen Untersuchungen, zum Beispiel durch ...

- Blut- und Urinuntersuchungen
- Osteodensitometrie per DXA
- Röntgenuntersuchungen

## Wann sollten Sie mit Ihrem Arzt über eine Untersuchung reden?

Osteoporose ist kein unausweichliches Schicksal. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, wenn ...

- in Ihrer Familie Osteoporose aufgetreten ist
- Sie an Östrogenmangel leiden
- Sie in den Wechseljahren sind
- Sie eine Chemotherapie oder Bestrahlung hinter sich haben
- Sie unter Knochenbrüchen leiden
- Sie sich wenig bewegen
- Sie sich nicht ausgewogen ernähren (Diät, Calciummangel, usw.)
- Sie vermehrt Alkohol bzw. Nikotin konsumieren
- Sie dauernd Cortison einnehmen

## Was können Sie zur Vorbeugung tun?

Starke Knochen brauchen gute Grundlagen. Deshalb ist Vorbeugung so wichtig. Zum Beispiel durch ...

- calciumreiche Ernährung (grünes Gemüse, Milch und Milchprodukte)
- calciumreiches Mineralwasser
- viel und regelmäßige Bewegung (Gymnastik, Schwimmen, Wandern, Nordic Walking, Fahrradfahren)
- rechtzeitige Kenntnis über den Zustand Ihres Knochengewebes
- ein Gespräch mit Ihrem Arzt über weitere medizinische Maßnahmen

## Organisieren Sie sich in der Selbsthilfegruppe!

Helfen Sie sich und anderen Osteoporose-Betroffenen!

Die örtliche Gruppe ist dem Bundesselbsthilfeverband für Osteoporose e.V. angeschlossen. Die Mitglieder erfahren dadurch eine überregionale Förderung ihrer Interessen durch ...

- Information der Öffentlichkeit über die Krankheit Osteoporose und ihre Folgen.
- Qualifikationsveranstaltungen von Mitarbeitern und Therapeuten.
- Vertretung gegenüber den Krankenkassen, Ärzten und Politikern.
- Herausgabe von Mitteilungsblättern und Patientenratgebern usw.

## Jeder sollte und jeder kann etwas dagegen tun!

**Bundesselbsthilfeverband für Osteoporose e.V.**  
Kirchfeldstraße 149 – 40215 Düsseldorf  
[www.Osteoporose-Deutschland.de](http://www.Osteoporose-Deutschland.de)

## Ziele der Selbsthilfegruppe!

Die von Osteoporose betroffenen, schmerzempfindlichen Menschen brauchen Verständnis und Zuwendung. Es gilt Alltagsbewegungen zu erleichtern, Kräfte zu gewinnen und sich als Betroffener zum regelmäßigen osteoporosegerechten Bewegung zu motivieren. Gymnastikübungen in der Gemeinschaft, Bewegung trotz Schmerzen, Lebensqualität trotz Osteoporose sind die Ziele, denen sich die örtliche Selbsthilfegruppe des Bundesselbsthilfeverbandes für Osteoporose e.V. erfolgreich zuwendet.

Ebenso wichtig ist die Zusammenarbeit mit den Ärzten. Hier gilt es, gemeinsam über die Möglichkeiten diagnostischer Maßnahmen und therapeutischer Verfahren sowie die Notwendigkeit der Beschwerdeverarbeitung zu informieren.

In der Gruppe können betroffene Menschen über ihre Beschwerden, ihre Unsicherheit nach der Diagnose sprechen.

Gemeinsam sind Unsicherheiten sehr viel einfacher und erfolgreich überwindbar.

## Gemeinsam sind wir stärker!

Helfen Sie sich selbst, beugen Sie vor. Schließen Sie sich der Osteoporose-Selbsthilfegruppe an, kommen Sie in das Osteoporose-Funktions-Training und gewinnen Sie Lebensqualität und die Option auf festere Knochen.

## OSTEOPOROSE

### *Selbsthilfegruppe Witten/Herdecke*

Wir bieten an:

- Osteoporose-Gymnastik mit Osteoporose zertifizierte Therapeutinnen.

#### **Trockengymnastik Montags**

von 14:00 - 14:45 Uhr

von 15:00 - 15:45 Uhr

- **Parksauna Witten, Bergerstr. 23**

von 16:00 - 16:45 Uhr

- **Marienhospital Witten**

#### **Wassergymnastik**

Montag - von 11:00 Uhr - 11:00 Uhr

Mittwoch - von 8:30 Uhr - 9:00 Uhr

Donnerstag - von 10:30 Uhr - 11:00 Uhr

von 11:15 Uhr - 11:45 Uhr

- **Parksauna Witten, Bergerstr. 23**

#### **Wassergymnastik**

**Mittwoch** - von 14:30 - 15:00 Uhr

von 15:00 - 15:30 Uhr

- **Marienhospital Witten**

#### **Trockengymnastik**

Mittwoch - von 15:30 - 16:15 Uhr

- **Herdecke Betina Waluga**

- Regelmäßige Gruppentreffen
- Gemeinsame Aktivitäten
- Vorträge von Experten und Ärzten
- Ernährungsberatung

**Nur in der Gemeinschaft  
sind wir stark!**

Machen Sie mit, und...

*rufen Sie uns an:*

*Ansprechpartner/in*

*Erika Kemper*

☎ **02302/ 888379**

*Dieter Debus (Vorsitzender LV-NRW)*

☎ **02302/ 1713095**

# Osteoporose

Hilfe zur Selbsthilfe



**Selbsthilfegruppe  
Witten/Herdecke**

