

Die Selbsthilfegruppe Osteoporose in Mainz e. V. stellt sich vor in Zusammenarbeit mit dem



Landesverband der Selbsthilfegruppen Osteoporose in Rheinland-Pfalz e. V.

und der



I. Medizinische Klinik und Poliklinik
Schwerpunkt Endokrinologie und
Stoffwechselerkrankungen

Was ist eine Osteoporose?

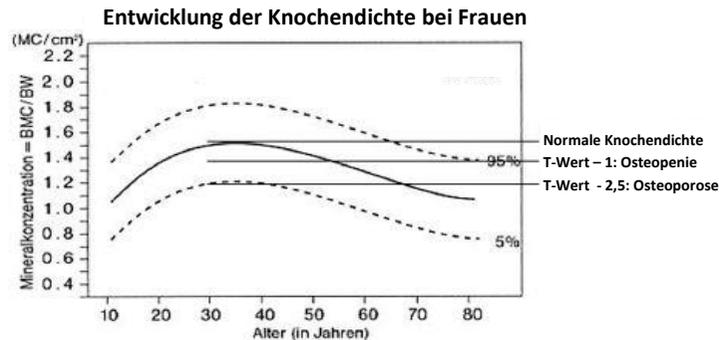
Unter einer Osteoporose versteht der Mediziner den Knochenschwund, wie er bei Frauen jenseits der Wechseljahre auf Grund des dann bestehenden Mangels an weiblichen Hormonen eintreten kann. Die Osteoporose kann aber auch bei einer Überfunktion von Nebenniere, Nebenschilddrüse, bei anderen Allgemeinerkrankungen oder als Medikamentennebenwirkung, zum Beispiel Kortison, bei Männern und Frauen vorkommen. Insgesamt ist die Osteoporose ein sehr komplexes Krankheitsbild mit vielen Ursachen, die es fachgerecht abzuklären gilt. Der Spezialist dafür ist in der Regel der Endokrinologe. Oft sind der Bruch des Oberschenkelhalses, des Unterarmes oder Wirbelkörperbrüche erste Zeichen einer Osteoporose. Sind die Wirbelkörper betroffen, kann die Körperhöhe um bis zu 20 cm abnehmen. Das Bild „Die Eltern“ von Philipp Otto Runge (Kunsthalle Hamburg) zeigt diesen Zustand am Bildnis seiner Eltern bzw. der Mutter ganz deutlich: Die Oberlänge des Körpers der Mutter ist gegenüber der Unter-



länge deutlich verkürzt. Sie erkennen es im Vergleich mit dem stolz aufrecht stehenden Vater. Einbrüche von Wirbelkörpern oder ein Oberschenkelhalsbruch gehen mit erheblichen Schmerzen einher, die die Betroffenen quälen und zermürben.

Dabei kann es bis zur kompletten Invalidisierung der Betroffenen kommen. 2009 waren in Deutschland 5,2 Millionen Frauen und 1,1 Millionen Männer erkrankt.

Wie kann eine Osteoporose erkannt werden?



Rückenschmerzen, Abnahme der Körperhöhe oder Knochenbrüche ohne Gewalteinwirkung sollten Veranlassung geben, an eine Osteoporose zu denken. Die Knochendichtemessung an der Lendenwirbelsäule und den Schenkelhalse kann die Diagnose sichern. Dieses Verfahren ist für Patientinnen und Patienten wenig belastend.

Eine Mineralsalz-minderung, die unterhalb eines statistischen Maßes von 2,5 Standardabweichung liegt, bezogen auf die durchschnittliche Knochendichte einer 35jährigen Frau, wird als Osteoporose bezeichnet. Der Graubereich von 1 – 2,5 Standardabweichungen (T-Wert) unterhalb der durchschnittlichen Knochendichte einer 35jährigen Frau ist immer ein Warnbereich und wird Osteopenie (Mineralsalzmangel) genannt. Das bedeutet: Unterhalb einer Standardabweichung von -1 bzw. eines T-Wertes von -1 wird eine Osteopenie diagnostiziert, unterhalb einer Standardabweichung von -2,5 bzw. eines T-Wertes von -2,5 sprechen wir von einer Osteoporose. Anhand der Knochendichtemessungen und weiterer Befunde kann das Risiko, Knochenbrüche zu erleiden, ermittelt werden.

Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

Zur Behandlung der Osteoporose sind in den letzten Jahren verschiedene Möglichkeiten entwickelt worden, die einen erheblichen Fortschritt für Patientinnen und Patienten gebracht haben. Dabei sind heute vor allem Bisphosphonate, spezielle Antikörper oder Abkömmlinge des Nebenschilddrüsenhormons zu nennen, die den Knochenabbau hemmen bzw. den Aufbau des Knochens fördern. In der Regel ist bei allen Knochen aufbauenden Medikamenten zusätzlich eine kalziumreiche Ernährung und Vitamin D erforderlich, gelegentlich auch die Einnahme von Kalziumpräparaten.

Wie ist einer Osteoporose vorzubeugen?

Der menschliche Knochen entwickelt sich besonders schnell mit Beginn der Geschlechtsreife (Pubertät) und erreicht seinen höchsten Mineralsalzgehalt im Alter von 35 Jahren (siehe Grafik

links). Knochen besteht zu einem hohen Anteil aus Kalzium, das ihm seine Festigkeit gibt. Eine ausreichende Zufuhr von Kalzium ist daher in der Zeit des Wachstums und damit in der Jugend unbedingt notwendig, um feste Knochen zu bekommen und im Alter, wenn normalerweise schon die Knochendichte abnimmt, nicht an einer Osteoporose zu leiden. Daher gehören Milch und Milchprodukte, die viel Kalzium erhalten, unbedingt in der Ernährung von Kindern und Jugendlichen dazu. Hingegen sollten „Kalziumräuber“, das sind phosphathaltige Limonaden („Cola-Getränke“) sowie eine zu eiweißreiche



ernährung, gemieden werden. Knochen kann sich nur richtig entwickeln und seine volle Festigkeit entwickeln, wenn zudem ausreichend Sport betrieben wird. Sportliche Aktivitäten haben daher einen hohen Stellenwert in der Vorbeugung der Osteoporose.

Was leistet die Osteoporose-Selbsthilfegruppe?

In den Gymnastikgruppen werden Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht trainiert, um Stürze zu vermeiden und die Beweglichkeit im Alltag zu erhalten. Teilnehmen

kann an der Gymnastik jeder, egal ob bereits an Osteoporose erkrankt oder um der Erkrankung vorzubeugen. Neben der Gymnastik unter der Leitung von erfahrenen Physiotherapeuten gibt es in unserer Selbsthilfegruppe viele andere soziale Kontakte, etwa in Gesprächskreisen, bei Ausflügen oder beim gemeinsamen Feiern. In unserer Klinik konnte in einer Untersuchung festgestellt werden, dass die soziale Zufriedenheit von Patientinnen und Patienten, die einer Selbsthilfegruppe angehören, trotz des schweren Krankheitsbildes deutlich höher ist als bei denjenigen, die mit gleich schwerem Krankheitsbild keiner Selbsthilfegruppe angehören. Da gilt das altbekannte Sprichwort: Geteiltes Leid ist halbes Leid.

Die Angebote der Selbsthilfegruppe Osteoporose in Mainz e. V. sind in der Regel kostenlos. Zur Finanzierung der Gymnastik wird um eine Gabe in den Spendentopf gebeten.

Die Gymnastikgruppen treffen sich derzeit dienstags von 10:45 - 11:35 Uhr unter der Betreuung von Frau Kopf und im Allgemeinen mittwochs von 18:00 – 19:00 Uhr mit Herrn Michel sowie donnerstags mit Frau Grenz von 17:00 – 18:00 im Turnsaal der Schule für Physiotherapie, 1. Obergeschoss, Am Pulverturm 13.

Kontakte

Anmeldung für eine Osteoporose-Diagnostik und Behandlung im Schwerpunkt Endokrinologie und Stoffwechselerkrankungen, I. Medizinische Klinik und Poliklinik, Universitätsmedizin Mainz, Langenbeckstraße 1, 55131 Mainz, Tel: 06131/17-2831 (Mo - Fr von 09:00 – 10:00 Uhr)

Überweisung vom Hausarzt erforderlich!

Selbsthilfegruppe Osteoporose in Mainz e. V.,
An den Weiden 8, 55294 Bodenheim, Tel:
06131/17-2828, donnerstags 10:00 – 12:00 Uhr
E-Mail: schulz.bodenheim@gmx.de
gerhard.schulz@unimedizin-mainz.de

Weitere Selbsthilfegruppen in Rheinland-Pfalz

Osteoporose-SHG Altenkirchen
Frau Ilse Käppele
E-Mail: erich.kaeppele@gmail.com
Tel. 02681 3688
Fax 02681 7693

Osteoporose SHG Mayen e.V.
Peter Herter
E-Mail: oshgmayenev@t-online.de

SHG Osteoporose Bad Kreuznach e. V.
Frau Sigrid Quack
E-Mail: sigrid.quack@t-online.de

Arbeitsgemeinschaft Oppenheim der
SHG Osteoporose in Mainz e.V.
Frau Hildegard Horst
E-Mail: hildegardhorst@t-online.de

Osteoporose-SHG Daun e. V.
Frau Agnes Berenz
E-Mail: oshg-daun@gmx.de

Nähere Information zur Mainzer Gruppe und den Gruppen in Rheinland-Pfalz erhalten Sie beim Vorsitzenden der Gruppe, Dr. Gerhard Schulz, erreichbar donnerstags 10:00 – 12:00 Uhr über 06131/17-2828 oder E-Mail (siehe oben).

Verantwortlich im Sinne des Presserechts: Dr. Gerhard Schulz, I. Med. Klinik u. Poliklinik, SP Endokrinologie und Stoffwechsel, Universitätsmedizin Mainz