



# AUFRECHT ÄLTER WERDEN TROTZ OSTEOPOROSE

ZWEI JAHRZEHNTE SELBSTHILFEGRUPPE OSTEOPOROSE WITTGENSTEIN E. V.

Mit einem Blumenstrauß und gelungenen Vorträgen bedankten sich die Mitglieder der Selbsthilfegruppe Osteoporose Wittgenstein für 20 Jahre vorbildliches Engagement bei ihrer ersten Vorsitzenden Rita Otto.

**V**iele Selbsthilfegruppen entstehen und verschwinden dann schnell wieder von der Bildfläche. Nicht so die Selbsthilfegruppe (SHG) Osteoporose Wittgenstein e. V. Der Verein zur Förderung der Knochengesundheit steht seit 20 Jahren beispielhaft für eine äußerst erfolgreiche SHG und zählt zu den ältesten Osteoporose-Selbsthilfegruppen überhaupt. Nicht zuletzt ist der Erfolg der Gruppe auf das große Engagement ihrer heutigen ersten Vorsitzenden Rita Otto zurückzuführen, die schon am 11.12.1991 zu den Gründungsmitgliedern des Vereins gehörte. Eine Besonderheit ist, dass der Verein ortsübergreifend tätig ist. Der SHG Osteoporose Wittgenstein gehören vor allem Frauen aus Erndtebrück, Bad Laasphe, Bad Berleburg und aus dem nahen Hes-

sen an. Als Ende Oktober das 20-jährige Jubiläum der SHG Osteoporose im Landhotel Edermühle in Erndtebrück gefeiert wurde, nannte Rita Otto immerhin noch 18 Mitglieder der Gruppe, die seit der ersten Stunde dabei sind. Heute zählt der Verein etwa 130 aktive Mitglieder.

## WAS IST OSTEOPOROSE?

Osteoporose ist definiert durch eine niedrige Knochenmasse und eine Verschlechterung der Mikroarchitektur des Knochens mit vermehrter Brüchigkeit. Der lateinische Begriff Osteoporose heißt übersetzt: poröser Knochen. Schon beim geringsten Anlass können in fortgeschrittenem Stadium die Knochen bei Erkrankten brechen. Besonders anfällig für Brüche sind die Wir-

belkörper, denn auf ihnen lastet das Gewicht des Körpers, aber auch Oberschenkel- und Unterarmknochen. Die Patienten leiden unter Schmerzen, eingeschränkter Beweglichkeit und Haltungsschäden. Im Ergebnis entsteht eine Abwärtsspirale, die über eine vermehrte Sturzneigung zu neuen Brüchen und Komplikationen führt.

Rund acht Millionen Menschen in Deutschland sind an der schleichenden Abnahme der Knochenmasse erkrankt. Betroffen sind vor allem Frauen in ihrer zweiten Lebenshälfte, also nach der Menopause. „Zur rechtzeitigen Erkennung von Osteoporose und zur fundierten Diagnose kann ich nur dringend anraten, neben einer körperlichen Untersuchung mit der Auswertung der Werte durch ein Labor auch eine Knochen-

**STARKE PARTNER DER SHG OSTEOPOROSE WITTGENSTEIN**





dichtemessung durchführen zu lassen“, rät der Osteologe DVO Dr. med. Jörg-Uwe Schulz von der mediK.U.S. Ärztekoooperation Siegen und Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie am Diakonie Klinikum Kredenbach. In regelmäßigen Abständen bietet Dr. Schulz auch Vortragsveranstaltungen bei der SHG Osteoporose Wittgenstein an.

Osteoporose ist kein Schicksal, dem man schutzlos ausgeliefert ist. Das beweisen nicht zuletzt die vielen Betroffenen, die seit Jahren gegen die Krankheit ankämpfen, beziehungsweise die Krankheit durch präventive Therapien aufhalten.

### THERAPIEMÖGLICHKEITEN

Ernährung, Bewegung und Medikamente bilden die drei wesentlichen Säulen der Therapie. Zu den Risikofaktoren, die von Osteoporose-Erkrankten oder Gefährdeten vermieden werden können, zählen Rauchen, Untergewicht, Fehlernährung und Bewegungsmangel. Dagegen sind andere Faktoren, die vermehrt zu einer Erkrankung an Osteoporose führen können, nicht unmittelbar selbst zu beeinflussen. Dazu gehört beispielsweise der Mangel an Geschlechtshormonen (zum Beispiel Östrogene und Testosteron), chronisch entzündliche Darmerkrankungen wie Morbus Crohn oder Colitis Ulcerosa, schwere Nierenfunktionsstörungen, eine Überfunktion der Schilddrüse oder die Langzeitbehandlung mit Kortison.

Bewegung unter fachkundiger Anleitung steht im Mittelpunkt der Mitglieder der SHG Osteoporose Wittgenstein. Wöchentlich treffen sich die Damen und wenigen Herren zur Warmwassergymnastik, Trockengymnastik und zu Geräteübungen im Erndtebrücker Gesundheitsstudio Impuls von Physiotherapeut und Heilpraktiker Frank Tegeler, ebenso in der Baumrainklinik in Bad Berleburg und in Bad Laasphe. Physiotherapeuten wie Jannis Bach, Mari-

us Saßmannhausen und einige andere Kolleginnen und Kollegen mit Spezialausbildung für Osteoporose-Erkrankte begleiten die Gruppen professionell und achten strengstens auf die richtige Ausführung der Übungen an den Geräten im Gesundheitsstudio. Marius Saßmannhausen: „Der gezielte Aufbau von Muskeln unterstützt das Knochengestüt und die richtige Körperhaltung.“ Immer ein offenes Ohr für alle Fragen zur Medikation hat Hermann Knoche, der sowohl in Erndtebrück als auch in Bad Laasphe Apotheken besitzt. Er kennt viele an Osteoporose Erkrankte persönlich und die Betroffenen wenden sich mit ihren Fragen gerne an ihn.

### BETROFFENE HELFEN BETROFFENEN

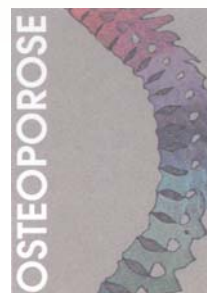
„Wir kommen immer im Sinne unserer Gesundheit zusammen. Gemeinsam zu trainieren macht ohne Frage viel mehr Spaß, als sich alleine zu Bewegungsübungen aufraffen zu müssen. Auch ist uns besonders wichtig, dass uns kontinuierlich ausgebildete Physiotherapeuten zur Seite stehen. Wir genießen die Warmwassergymnastik, haben Spaß an den Trockenübungen und an den Geräten im Fitnessstudio. Die wöchentlichen Treffen gehen in Fleisch und Blut über und wenn wir nach Hause kommen, dann mit dem guten Gefühl, etwas Wichtiges für unsere Gesundheit getan zu haben“, äußerten sich stellvertretend für die Mitglieder der Osteoporose-Selbsthilfegruppen einige der Damen zu ihrem Engagement in der Gruppe. Auch schätzen die Gruppenmitglieder den Erfahrungsaustausch. Die Zusammenarbeit und der Gedankenaustausch in der Gruppe lässt sie teilweise zu „Spezialisten in eigener Sache“ werden. „Es fällt leichter, offener mit Menschen zu sprechen, die von der gleichen Krankheit betroffen sind. Sie haben das nötige Verständnis, können sich durch eigene Erfahrungen besser

in Situation versetzen und haben nicht selten gute Ratschläge.“

### 20 JAHRE SHG OSTEOPOROSE WITTGENSTEIN – EIN GUTER GRUND ZUM FEIERN

Lustig ging es zu auf dem 20-jährigen SHG-Jubiläum. Mit Tänzen und Polonaisen stellten die Wittgensteiner Frauen und Männer ihre Beweglichkeit – trotz Osteoporose – unter Beweis. Nicht nur der „Witwenbuckel“ wurde in bühnenreifen Sketchen in bestem Wittgensteiner Platt auf die Schippe genommen, auch studierten die einzelnen Ortsgruppen der Selbsthilfegruppe Gedichte und ganze Potpourries ein. Klar, dass auch das eine oder andere Loblied auf Rita Otto, die erste Vorsitzende des Vereins, nicht fehlen durfte. Sie setzt sich seit 20 Jahren unermüdlich und unendlich dynamisch für die Selbsthilfegruppe ein und steht maßgeblich für den Erfolg des Vereins. ■

### INFORMATION & KONTAKT



SHG Osteoporose Wittgenstein e. V.  
Verein zur Förderung der Knochengesundheit

Im Gesundheitszentrum  
Jahnstraße 2 · 57339 Erndtebrück  
Telefon 02753 604661  
Telefax.02753 508054  
E-Mail: info@osteoporose-wittgenstein.de

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

### SPENDENINFORMATIONEN

Dass so ein großes Angebot wie das der SHG Osteoporose Wittgenstein e. V. nicht nur mit Mitgliedsbeiträgen und der knappen Krankenkassenunterstützung aufrechterhalten werden kann, versteht sich von selbst. Spenden werden benötigt und sind immer willkommen. Selbstverständlich gegen Spendenquittung. Konto der SHG: Volksbank Wittgenstein – BLZ 460 634 05 – Konto-Nr. 355111500 und Sparkasse Wittgenstein – BLZ 460 534 80 – Konto-Nr. 300 657.