

# Weltosteoporosetag: Der Kongress tanzte

**W**eder der Kapselriss ihrer Choreografin noch eine defekte CD konnte die Gruppe Marktheidenfeld davon abhalten, das Tanzbein zu schwingen – und das Publikum des 13. Patientenkongresses mit ihr. Doch das war längst nicht alles, was es auf dem Kongress anlässlich des Weltosteoporosetages zu erleben gab, der dieses Mal in Celle stattfand.

Nach dem schwungvollen Start der Gruppe Marktheidenfeld war das Publikum wach, die Stimmung gelöst. „Eigentlich könnte ich mir meinen Vortrag jetzt sparen. Denn dass sie alle fit sind und sich bewegen können, haben Sie gerade gezeigt“, sagte Prof. Armin Zittermann und schmunzelte anerkennend. Seine Ausführungen zum Thema „Wie lässt sich Osteoporose vermeiden?“ wurden von den rund 700 Kongress-

besuchern, die aus ganz Deutschland angereist waren, trotzdem aufmerksam verfolgt.

Zittermann ist Ernährungswissenschaftler und untersucht unter anderem die Auswirkungen einer unzureichenden Vitamin D-Versorgung auf den Menschen. Vitamin D ermöglicht es dem Körper, Kalzium aus der Nahrung optimal aufzunehmen. Kalzium sorgt für stabile Knochen und ist deshalb für Osteoporose-Patienten besonders wichtig. Zittermann betonte, „dass eine adäquate Vitamin D-Versorgung im Alter das Frakturrisiko um ca. 20 Prozent senken kann.“

Auch starke Muskeln helfen, das Frakturrisiko zu reduzieren, wie die Sporttherapeutin Dr. Bettina Begerow in ihrem Vortrag hervorhob. Sie erklärte, „dass regelmäßiges Training nicht nur hilft, die Knochenmasse zu erhalten, sondern auch die Bewegungssicherheit zu verbessern.“ Da-

mit trage es zur Sturzprävention und in der Folge zur Vermeidung sturzbedingter Frakturen bei.

## **Lernstationen der Patientenuni Hannover boten Informationen und konkrete Hilfen**

Nicht nur in den Plenarvorträgen gab es Wissenswertes rund um das Thema Osteoporose zu erfahren. Auch die interaktiven Lernstationen der Patientenuniversität Hannover hielten interessante Informationen bereit. Hier hatten die Besucher die Möglichkeit, ihr Wissen über Osteoporose im Gespräch mit Medizinstudenten und Spezialisten des Allgemeinen Krankenhauses Celle zu vertiefen und sich Zusammenhänge erklären zu lassen. Die „Mitmach“-Stationen boten Informationen und konkrete Hilfen zu Themen wie häufige Knochenbruchstellen, Medikamente oder Patientenleitlinien.

Mit Schirm und Charme, aber ohne Melone:  
die Tanzgruppe Marktheidenfeld



Foto: Trunk

Die Patientenuniversität Hannover vermittelt universitäres Wissen und aktuelle Forschungsergebnisse an medizinische Laien mit dem Ziel, die Rechte der Patienten zu stärken. Das Bildungsangebot für Jedermann hilft Bürgern, sich als mündige, gleichberechtigte Partner im deutschen Gesundheitssystem zu behaupten. Die Leiterin der Patientenuniversität, Prof. Dr. Marie-Luise Dierks, war Tagungspräsidentin des diesjährigen Kongresses.

Dierks interviewte unter anderem die Schauspielerin und Moderatorin Ramona Leiß und Birgit Eichner zu ihren Erfahrungen mit Ärzten und Therapien. Leiß leidet bereits seit einigen Jahren an Osteoporose und appellierte an andere Patienten, sich aktiv mit ihrer Krankheit auseinanderzusetzen, die Lebenslust aber nicht zu verlieren. Bewusste Ernährung und regelmäßiger Sport seien zwar wichtig, „ab und zu muss man sich jedoch auch was gönnen. Sie sollen ja Spaß haben an ihrem Leben!“

### Gelungene Überraschung für Prof. Jakob

Ein Highlight der Veranstaltung war der Vortrag von Prof. Franz Jakob, Leiter des Orthopädischen Zentrums für

Muskuloskelettale Forschung an der Universität Würzburg und bei den Mitgliedern des BfO sehr beliebt. Der Große Saal der Congress Union Celle war voll besetzt, die Zuhörer lauschten gespannt Jakobs Ausführungen zum Thema „Osteoporose im Spannungsfeld zwischen Lifestyle und Genetik“. Als Birgit Eichner Jakob im Anschluss an seinen Vortrag den BfO-Ehrenpreis verlieh, war dieser sichtlich überrascht und gerührt. Eichner dankte Jakob für seine vielfältige Unterstützung: als Referent auf BfO-Veranstaltungen, als Berater und kompetenter Ansprechpartner in allen medizinischen Fragen und vielem mehr. „Immer hat Prof. Jakob ein offenes Ohr für die Patienten“, lobte Eichner und das Publikum stimmte ihr mit lautem Applaus zu.

### OsteopoRose ging an Gruppe Prenzlau

Doch bei einer Ehrung sollte es nicht bleiben. Die „OsteopoRose“ ging dieses Jahr an die Selbsthilfegruppe Prenzlau, die mit viel Engagement einen Osteoporose-Selbsthilfetag auf der Landesgartenschau in Prenzlau auf die Beine gestellt hatte. Die Leiterin Uta Kasulke und Ingrid Wigger nahmen den Preis im Wert von 500 Euro für die

## Titelthema

Gruppe entgegen. Ausgezeichnet wurden zudem vier Gruppenleiter, die sich um die Osteoporose-Selbsthilfe besonders verdient gemacht haben:

- Gerhard Brendel (SHG Ginsheim-Gustavsburg), der unter anderem die Luftballonaktion des BfO organisiert und sich für die Gründung einer türkischen Selbsthilfegruppe einsetzt.
  - Elfriede Többe und Apollonia Noll für die langjährige Leitung großer Selbsthilfegruppen in Gemünden und Lübeck. Die Lübecker Gruppe konnte durch den Einsatz von Apollonia Noll zur größten BfO-Selbsthilfegruppe mit 345 Mitgliedern ausgebaut werden.
  - Und Angelika Gall, die die SHG Harzgerode vor der Auflösung bewahrt hat.
- Allen Gruppenleitern überreichte Birgit Eichner eine Ehrenurkunde und ein kleines Dankeschön. Denn ohne den Einsatz von tatkräftigen Menschen, die sich für andere und die gemeinsame Sache einsetzen, wäre eine starke Gemeinschaft wie der BfO nicht denkbar.

Sonja Endres



Ramona Leiß und  
Birgit Eichner im Gespräch