

Patientenkongress: Auf dem WOT ging es dieses Mal spanisch zu

Die Tanz-
aufführung
der Gruppe
Külsheim riss
die Besucher
von ihren
Stühlen.



Spanische Klänge und das Temperament von Tanzlehrerin und Therapeutin Carmen Rappelt rissen das Publikum mit. Dass Tanzen nicht nur Spaß macht, sondern auch gegen Osteoporose hilft und noch vieles mehr, erfuhren die rund 500 Besucher des Patientenkongresses in Offenburg.

lungsempfehlungen, Selbsthilfe und das Angebot des BfO zu informieren. „Am BfO-Stand haben sich einige Interessenten gemeldet. Ich hoffe sehr, dass wir in Offenburg eine neue Gruppe gründen können. Der Landesverband Baden-Württemberg hat in jedem Fall seine Unterstützung zugesagt“, so Gisela Klatt.

Optimale Voraussetzungen für eine Gruppengründung

Nach dem Vorbild des Bayerischen Landesverbandes im Vorjahr hatte der Landesverband Baden-Württemberg vor der Veranstaltung kräftig die Werbetrommel gerührt. Mit einer öffentlichkeitswirksamen Aktion auf dem Offenburger

Busseweise waren BfO-Mitglieder aus ganz Deutschland angereist, um beim Patientenkongress anlässlich des Weltosteoporosetages dabei zu sein. Aber auch zahlreiche Offenburger Osteoporose-Patienten und Angehörige waren gekommen, um sich über neue Behand-



Das Publikum tanzte begeistert zu spanischen Rhythmen.

Marktplatz warb er um Besucher – mit Erfolg. Auch Anzeigen in der regionalen Presse, Flyer, Plakate und ein Interview in der Bürgerzeitung Offenblatt trugen dazu bei, dass viele Besucher aus der Region kamen. Der Offenburger Orthopäde Dr. Oliver Niemeyer sagte spontan seine Unterstützung für eine Selbsthilfegruppe zu. Volker Przibilla, Vertreter der AOK Baden-Württemberg, versprach, Gelder zur Verfügung zu stellen. „Die Voraussetzungen sind optimal. Jetzt kommt es auf die Offenburger an“, ermunterte Gisela Klatt.

Tanzen ist eine sinnvolle Ergänzung

Dr. Oliver Niemeyer, der nach den Grußworten mit seinem Vortrag die Hauptveranstaltung eröffnete, mahnte: „Für die Prävention der Osteoporose ist ausreichend Bewegung immens wichtig.“ Die Knochenstruktur passe sich den Anforderungen an, die an sie gestellt werden. Empfehlenswert sei

vor allem Krafttraining, da Krafteinwirkungen den Aufbau von neuer Knochensubstanz anregen.

Tanzen kann das Krafttraining sinnvoll ergänzen. Denn es schult Beweglichkeit, Gleichgewicht, Geschicklichkeit, Reaktions- und Koordinationsvermögen – alles wichtige Elemente der Sturzprophylaxe, die vor schmerzhaften Brüchen schützt. Das Beste daran: Tanzen macht Spaß, die Musik beschwingt und das Training in der Gemeinschaft mit anderen motiviert. Das konnten nicht nur die Teilnehmer des Tanz-Workshops bestätigen. Denn die Tanzlehrerin und Therapeutin der Osteoporose-Gruppe Kilsheim, Carmen Rappelt, forderte alle Kongressbesucher zum Mitmachen auf – und so tanzte bald der ganze Saal zu spanischen Klängen.

Diagnostik: Von Spanien lernen

Doch nicht nur musikalisch hat Spanien einiges zu bieten.

Auch in der Osteoporose-Versorgung können wir von dem Land der Sonne, Tapas und Stierkämpfe lernen, weil hier die Knochendichte regelmäßig bei allen Frauen nach der Menopause überprüft wird. Daher werden in Spanien wesentlich mehr Osteoporose-Erkrankungen frühzeitig erkannt und behandelt. „In Deutschland dauert es häufig Jahre, bis die Diagnose gestellt wird“, kritisierte BfO-Präsidentin Gisela Klatt in der Podiumsdiskussion mit Vertretern der Krankenkassen, der Kassenärztlichen Vereinigung und der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg.

DXA-Messung: Keine Änderung in Sicht

Ein Grund: DXA-Messungen zur Kontrolle der Knochendichte werden häufig nur als

Gisela Klatt und Thorsten Freikamp kritisierten bei der Podiumsdiskussion die Versorgungssituation der Osteoporose-Patienten.



■ Titelthema

IGeL-Leistung angeboten, die der Patient aus eigener Tasche zahlen muss. Denn die Kassen vergüten die Messung bei Risikopatienten lediglich mit 16 Euro. Eine Erhöhung dieses dürftigen Betrags, der noch nicht einmal die Kosten deckt, ist auf absehbare Zeit nicht zu erwarten. „Die Entscheidungsprozesse im Gesundheitswesen sind leider sehr zäh“, bemängelte BfO-Geschäftsführer Dr. Thorsten Freikamp. So habe es vom Antrag des BfO auf Erstattung der DXA-Messung für Risikopatienten bis zu deren Einführung acht Jahre gedauert.

Baden-Württemberg geht mit gutem Beispiel voran

Doch es gibt Hoffnung. Die AOK Baden-Württemberg hat gemeinsam mit der Kassennärztlichen Vereinigung eine praktikable Lösung gefunden: Die Ärzte dürfen über Facharzt- und Hausarztverträge die DXA-Messungen gesondert abrechnen und bekommen so einen angemessenen Betrag erstattet. „Ich hoffe, dass sich dieses Modell auch in anderen Bundesländern schnell verbreitet“, sagte Björn Gatzler von der Patientenberatung der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg. „Das wäre ein großer Fortschritt in der Versorgungssituation.“ Auch Tagungspräsident Dr. Hermann Schwarz hofft, dass man in Zukunft mehr Patienten schneller und frühzeitiger diagnostiziert, um ihnen optimal helfen zu können. Er referierte in seinem

Vortrag über die Therapie der Osteoporose und betonte, dass Vitamin D-Tabletten für Osteoporose-Patienten dringend notwendig seien. „Sonnenlicht und fetter Seefisch oder ähnliche Vitamin D reiche Nahrungsmittel reichen hier allein nicht aus.“ Empfohlen seien 800 bis 1000 IE (Internationale Einheiten) täglich.

Vitamin D ist auch in hoher Dosis ungefährlich

Auch Prof. Dr. Jochen Seufert, der an der Uniklinik Freiburg die Abteilung für Endokrinologie und Diabetologie leitet, machte Vitamin D in seinem Vortrag zum Thema. „Ohne Vitamin D kann Kalzium nicht in

den Knochen eingebaut werden, daher ist die Kombination dieser beiden Wirkstoffe sehr wichtig.“ Im Gegensatz zu Vitamin D lasse sich Kalzium aber gut in ausreichender Menge (1000 Milligramm täglich) mit der Nahrung aufnehmen.

„Ist es gefährlich, wenn man zu viel Vitamin D einnimmt?“, wollte einer der Besucher bei der anschließenden Fragerunde wissen. „Nein, mit Vitamin D kann man sich nicht vergiften.“, beruhigte Seufert. Auch die Frage, was denn nun eigentlich der Unterschied zwischen Vitamin D und Vitamin D3 sei, konnte er klären: „Es gibt keinen. In der Regel ist mit Vitamin D das Vitamin D3 gemeint, das im Körper produziert wird.“



Warum Osteoporose-Patienten oft auch an Zöliakie leiden, erfuhren die Besucher am Stand der Deutschen Zöliakie Gesellschaft.



Über die OsteopoRose freuten sich (von links): Fritz Schnick und Karin Walter (Eisenberg), Inge Linde in Vertretung von Alma Grund (Quedlingburg), Monika Opfermann und Inge Meiser (Frielendorf), Gertrud Bessoth (Völklingen), Marlies Pietschker (Darmstadt), Ingeborg Best (Frielendorf), Elke Mary (Gevelsberg). Gisela Klatt (Mitte) gratulierte herzlich.

Osteoporose wird immer noch zu selten erkannt

Interessiert folgten die Besucher auch dem Vortrag von Dr. Uwe de Jager über die Diagnostik der Osteoporose. Weniger als ein Viertel aller Fälle werde rechtzeitig erkannt und angemessen behandelt. De Jager betonte: „Allen Frauen über 70 Jahren sowie allen Männern über 80 Jahren wird eine Osteoporose-Diagnostik empfohlen. Hier sind allein Alter und Geschlecht Risiko genug!“ Weitere Risikofaktoren seien unter anderem Untergewicht, Rauchen, eine Hüftfraktur bei Vater oder Mutter und bestimmte Medikamente. „Leider wird trotz erhöhtem Risikoprofil häufig

nicht an Osteoporose gedacht“ – schmerzhaft Knochenerbrüche sind die Folge.

OsteopoRose ging dieses Mal an vier Gruppen

Ein Highlight der Veranstaltung war die Preisverleihung der „OsteopoRose“. Sie ging dieses Jahr an die Gruppe Frielendorf, die zu ihrem 20-jährigen Bestehen mit großem Engagement eine Projektwoche durchgeführt hatte. Ausgezeichnet wurden zudem: die Gruppe Quedlingburg für ihre jährlichen Projekttag, Gevelsberg für die regelmäßige Teilnahme an Seniorentagen und Darmstadt für einen selbst gestalteten Stuhl für eine Wan-

derausstellung. Freuen durfte sich auch Fritz Schnick von der Gruppe Eisenberg: Er hatte eine CD über das Gruppenleben produziert. Gertrud Bessoth, die die Gruppe Völklingen leitet, wurde für ihren außergewöhnlichen Einsatz geehrt. Ein besonderes Dankeschön bekam Ingeborg Best (Frielendorf) für ihre verantwortungsvolle Übergabe der Gruppenleitung. Gisela Klatt lobte: „Leider ziehen sich Gruppenleiter häufig von heute auf morgen zurück. Viele Gruppen lösen sich dann auf. Ingeborg Best hat in vorbildhafter Weise die Gruppe übergeben und die neue Leitung eingearbeitet. Ich hoffe sehr, dass sich andere daran ein Beispiel nehmen.“