

## Aufgaben und Ziele des BfO

- Gründung und Betreuung von Selbsthilfegruppen
- Ausbildung von Therapeuten
- Ausbildung von GruppenleiterInnen
- Unterstützung der Osteoporoseforschung
- Vertretung der Interessen von Osteoporose-Betroffenen
- Trocken-/Wassergymnastik in Gruppen mit speziell ausgebildeten Physiotherapeuten

## Adresse

Bundesselbsthilfeverband für Osteoporose e.V.  
Kirchfeldstraße 149  
40215 Düsseldorf  
Tel. 0211 301314 0  
Fax 0211 301314 10  
Mail: [info@osteoporose-deutschland.de](mailto:info@osteoporose-deutschland.de)  
[www.osteoporose-deutschland.de](http://www.osteoporose-deutschland.de)

## Osteoporose-Selbsthilfegruppe Musterstadt

### Wir bieten an:

- Gezielte Osteoporosegymnastik ....  
jeden ...  
ab  
in
- Kostenloses Schnuppertraining
- Gemeinsame Aktivitäten
- Regelmäßige Gruppentreffen
- Vorträge von Ärzten und Experten
- Erfahrungsaustausch

### Ansprechpartner:

Karin Mustermann  
Tel. xxx  
Mail: [mustermann@t-online.de](mailto:mustermann@t-online.de)

### Landesverband:

[www.musterland.de](http://www.musterland.de)

Gefördert von Musterpharma



# Osteoporose- Selbsthilfegruppe Musterstadt

Gefördert ...



Bundesselbsthilfeverband für Osteoporose e.V.  
Landesverband Musterland

## Osteoporose (Knochenschwund)

Osteoporose ist eine **Erkrankung des Knochenstoffwechsels**. Nach der Bewertung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) gehört diese Volkskrankheit zu den zehn häufigsten Erkrankungen weltweit. Man geht in Deutschland von sechs bis sieben Millionen Betroffenen aus, davon 20% Männer.

Eine **Früherkennung** ist schwierig. Erst wenn sich starke Schmerzen einstellen oder die ersten Brüche auftreten, wird die Krankheit erkannt. Das hat Folgen für die Behandlungskosten. Dabei könnte ein Großteil der Kosten eingespart, Schmerzen und Folgeschäden verhindert werden, wenn **erste Anzeichen (z.B. Rückenschmerzen) und Risikofaktoren** beachtet würden.

### Risikofaktoren allgemein:

Genetische Veranlagung, Geschlecht, Alter, falsche Ernährung, Bewegungsmangel, Nikotin und Alkohol. Jede Störung des Körperstoffwechsels kann zur Beeinflussung des Knochenstoffwechsels führen!

### Risikofaktoren durch andere Gründe:

Überfunktion der Schilddrüse, Diabetes mellitus Typ 1, rheumatoide Arthritis, chronische Magen-Darm-Erkrankung, Überfunktion der Nebenniere, Krebs

### Risikofaktoren durch bestimmte Medikamente:

Antiepileptika, Cortison, Glitazonen/Tabletten zur Behandlung von Diabetes Typ 2, Medikamente zur Magensäurehemmung

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

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

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

## Was können Sie zur Vorbeugung tun?

Der Verlust der Knochenmasse ist nicht wieder zu ersetzen. Deshalb ist Vorbeugung so wichtig. Zum Beispiel durch:

- Kalziumreiche Ernährung (Milch und Milchprodukte, 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



Foto: Andreas Schwarze

## Unser Motto: „Gemeinsam sind wir stark“

Wer, wenn nicht der Betroffene selbst, weiß am besten, was Hilfe und Erleichterung schafft. Dies sind Gründe, warum immer mehr Selbsthilfegruppen entstehen.

### Was kann eine Selbsthilfegruppe tun?

- **Vorbeugen ist besser als heilen!** Die Gruppe unterstützt durch gezielte Aufklärungsarbeit.
- **Hilfe zur Selbsthilfe:** Sie möchte Betroffenen helfen, sich in einer Gemeinschaft zusammenzufinden.
- **Aktivitäten:** Sie bietet regelmäßig Gymnastik unter speziell für den Osteoporosesport geschulten Physiotherapeuten an. Diese **Funktionsgymnastik** wird von den Krankenkassen (Rezept für Funktionsgymnastik) gefördert.
- **Information:** Sie möchte Ansprechpartner sein für alle Betroffenen, die Probleme haben und diese allein nicht bewältigen können.

## Mitgliedschaft im Bundesselbsthilfeverband für Osteoporose e.V.

Im jährlichen Mitgliedsbeitrag sind enthalten:

- Unfall- und Haftpflichtversicherung
- Bezug der Zeitschrift „Osteoporose – Das Gesundheitsmagazin“
- Informationsmaterial

Mitgliedsbeiträge:

- Einzelperson: 30 Euro / Jahr
- Ehepaare: 44 Euro / Jahr
- Fördermitglied: Betrag unbegrenzt