

SELBSTHILFE

Wer Muskeln aufbaut, baut auch Knochen auf

Interview von Wissenschaftsjournalistin Ursula Katthöfer mit Frau Gisela Klatt, Präsidentin des Bundesselbsthilfverbandes für Osteoporose e. V.

| In Deutschland gibt es etwa 300 Osteoporose-Selbsthilfegruppen. Ihr Dachverband ist der Bundesselbsthilfverband für Osteoporose e. V. Er vertritt die Interessen seiner über 15.000 Mitglieder im Gesundheitswesen und vermittelt den Kontakt zu Selbsthilfegruppen vor Ort. Gisela Klatt ist seit 2006 Vorstandsmitglied und seit 2014 Präsidentin des Verbandes. Ursula Katthöfer fragte sie, was MFAs für Osteoporosepatienten tun können. |

REDAKTION: *Sie waren kurz vor unserem Interview im Fitness-Studio. Was haben Sie dort trainiert?*

KLATT: Ich gehe dreimal pro Woche zum Muskelaufbau dorthin. Meist trainiere ich an Geräten, also an Seilzügen mit Gewichten oder mache Übungen auf der Mattenfläche. Ziel ist immer, die Rückenmuskulatur zu stärken.

REDAKTION: *Wie wirkt sich das Training aus?*

KLATT: Wer seine Muskeln aufbaut, baut auch seine Knochen auf. In unserer Selbsthilfegruppe hatten wir im vergangenen Jahr zwei Damen mit Oberschenkelhalsbruch, beide über 80 Jahre alt. Die Ärzte haben ihnen gesagt: „Man sieht, dass sie Sport treiben.“ Sport ist das A und O. Er macht beweglich und steigert die Lebensfreude.

REDAKTION: *Als Präsidentin des Bundesselbsthilfverbandes für Osteoporose e. V. vertreten sie über 15.000 Mitglieder. Wie viele Menschen in Deutschland trifft diese Diagnose insgesamt?*

KLATT: Bei einem Aktionstag in der Parlamentarischen Gesellschaft in Berlin zum Thema war kürzlich von 7,8 Mio. Menschen die Rede. Frauen machen 80 Prozent aus. Doch nur 25 Prozent der Patienten werden richtig behandelt.

REDAKTION: *Was wünschen sich diese Patienten von ihrer Arztpraxis?*

KLATT: Der Informationsbedarf ist bei Patienten wie bei Ärzten immer noch sehr groß. Vor 30 Jahren sprach man vom „Witwenbuckel“. Leider ist Osteoporose bis heute selbst für einige Ärzte ein Fremdwort. Sie erkennen die Hinweise darauf nicht oder nicht rechtzeitig.

REDAKTION: *Welche Hinweise?*

KLATT: Schon die MFA kann bei einem Bruch sofort fragen, ob jemand gestürzt ist oder ob der Knochen während einer einfachen Bewegung gebrochen ist. Ein Wirbelbruch beim Bücken weist auf Osteoporose hin. Je eher die Knochendichte gemessen wird, desto früher können Folgeschäden verhindert werden. Das geht durch Medikamente oder eine höhere Kalziumaufnahme.



Gisela Klatt,
Präsidentin des Bundesselbsthilfverbandes für Osteoporose e. V.

Website:

www.osteoporose-deutschland.de

Sport ist das A und O

**Ca. 8 Mio. Betroffene,
80 Prozent Frauen**

**Informationsbedarf
bei Ärzten und
Patienten ist hoch**

**Ursache eines
Knochenbruchs kann
auf Osteoporose
hinweisen**

REDAKTION: *Benötigen Osteoporosepatienten während ihres Arztbesuches besondere Hilfen, z. B. um sich auszukleiden?*

KLATT: Nein, die meisten können noch gut laufen. Einige kommen im Rollstuhl.

REDAKTION: *Was sind typische Fragen, die MFAs beantworten könnten?*

KLATT: Sie können auf unseren Verband und unsere Angebote vor Ort hinweisen. Außerdem können sie den Dachverband Osteologie e. V. (DVO) als Ansprechpartner nennen. Auf dessen Homepage (www.dv-osteologie.org) finden Patienten viele Kontaktdaten von Osteoporose-Spezialisten. Außerdem können sie Fragen zur Ernährung beantworten. Schließlich können sie zu regelmäßiger Bewegung motivieren. Ein gesunder Lebenswandel minimiert das Risiko, an Osteoporose zu erkranken.

REDAKTION: *Sie persönlich leiten eine Selbsthilfegruppe in Wendelstein bei Nürnberg. Was passiert in der Gruppe?*

KLATT: Wir treffen uns einmal in der Woche zum Funktionstraining, angeleitet von einer Physiotherapeutin. Sie zeigt uns Übungen, die die Muskeln stärken. Manchmal nutzen wir dazu kleine Geräte, z. B. Hanteln oder Bälle. In unserer Gemeinde gibt es kein geeignetes Schwimmbad, doch Gruppen in anderen Städten bieten auch Wassergymnastik an. Einmal im Monat treffen wir uns außerdem zu einem Vortrag, Ausflug, Spaziergang oder einfach zum Reden. Unsere Gruppe macht z. B. bald einen Tagesausflug nach Regensburg.

REDAKTION: *Was raten Sie einer neuen Selbsthilfegruppe für den Start?*

KLATT: Anfangs sollte man sich zusätzlich zum Funktionstraining regelmäßig treffen, um sich kennenzulernen. Viele Mitglieder leben allein. Sie freuen sich darauf, raus zu kommen. Gespräche sind sehr wichtig. Darin kann es auch um schwierige Themen gehen, etwa wenn der Partner zum Pflegefall wird oder gar stirbt. Aber auch im Alltag können sich die Gruppenmitglieder gegenseitig helfen, z. B. bei Besorgungen, Arztbesuchen oder Behördengängen. Ein starker Zusammenhalt in der Gruppe fördert das Selbstbewusstsein und gibt den Betroffenen das Gefühl, mit ihrer Erkrankung nicht allein dazustehen.

REDAKTION: *Brauchen Selbsthilfegruppen feste Strukturen?*

KLATT: Sie brauchen eine Leiterin bzw. ein Leitungsteam, das sich um die Organisation kümmert. Außerdem rechnet jede Selbsthilfegruppe das Funktionstraining selbstständig mit den Krankenkassen ab.

REDAKTION: *Was wünschen Sie sich für Ihre eigene Selbsthilfegruppe?*

KLATT: Ich würde gern eine geeignete Nachfolgerin finden. Der Bundesverband verliert Gruppen, weil es keine Nachfolger gibt. 70 Prozent der Mitglieder sind über 80 Jahre alt und möchten es nicht mehr machen. Ich wünsche mir sehr, dass ich von den jüngeren Mitgliedern jemanden motivieren kann.

Patienten sind oft noch gut beweglich



INFORMATION
dv-osteologie.org
 Fachärzte online

Gruppenaktivitäten:
 Funktionstraining,
 Vorträge, Ausflüge,
 Zeit zum Reden

Zusammenhalt in
 der Gruppe gibt
 Selbstbewusstsein

Leiter/Leitungsteam
 übernimmt Organisa-
 tion und Abrechnung

70 Prozent der
 Mitglieder sind älter
 als 80 Jahre