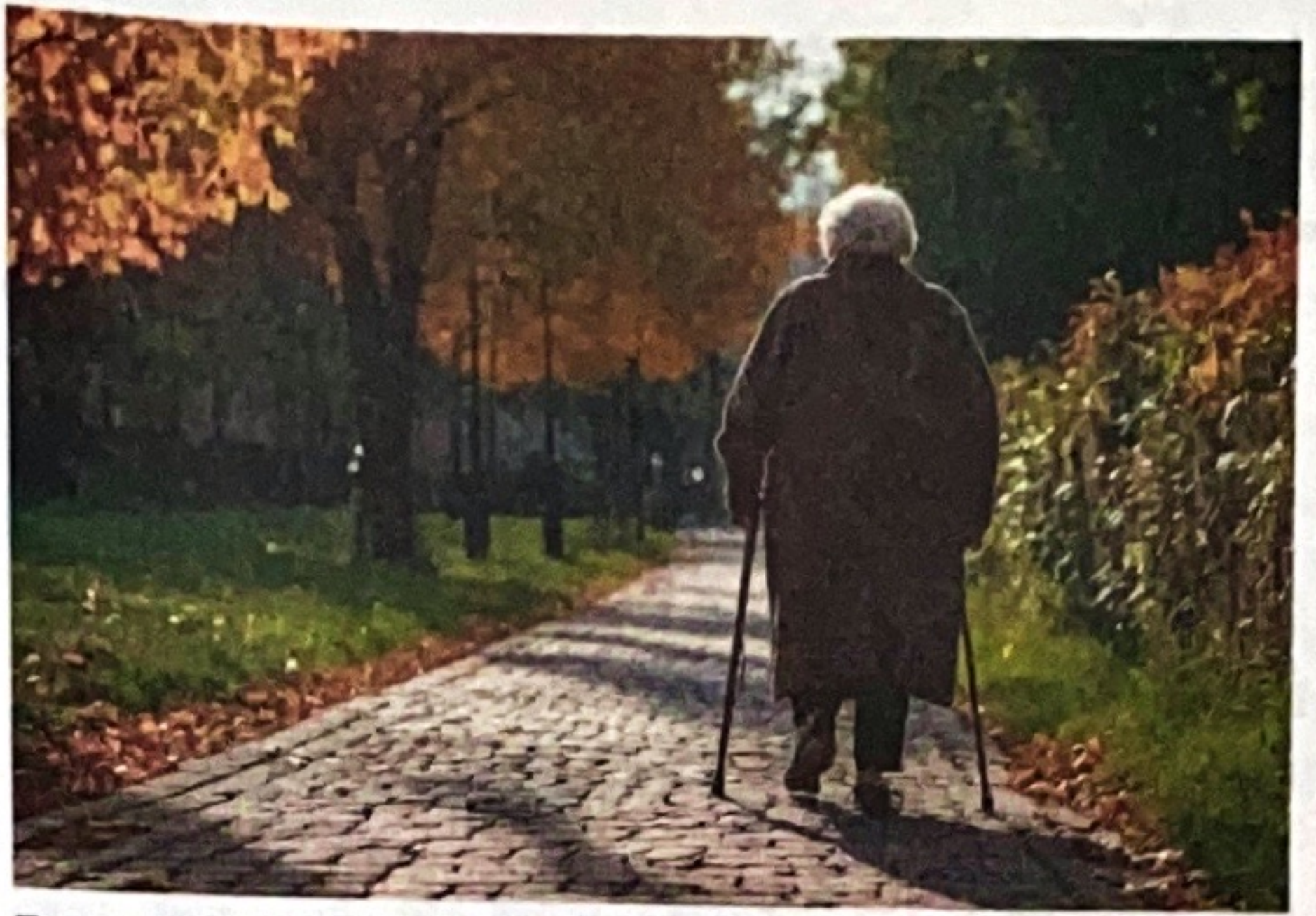


# Die Angst vor Stürzen

## Selbsthilfegruppe für an Osteoporose Erkrankte

in Lüchow. Anne Neumüller (Name wurde von der Redaktion geändert) ist an Osteoporose erkrankt. Sie blicke auf einen langen Leidensweg zurück, wie sie erzählt. Darüber würde sie gerne sprechen. Und zwar am liebsten mit Betroffenen. Die immer noch rüstige 84-jährige habe die Diagnose vor etwa vier Jahren erhalten. „Das ist heftig gewesen“, erinnert sie sich. Mittlerweile kenne sie sich mit der Krankheit, die landläufig auch als Knochenschwund bezeichnet wird, ganz gut aus und würde gerne eine Selbsthilfegruppe gründen. „Ich möchte anderen Erkrankten diesen Leidensweg ersparen und über meine Ängste sprechen können“, erhofft sich die Seniorin. Angefangen habe alles mit Rückenproblemen. „Die habe ich schon länger gehabt. Ich wusste auch, dass ich eine Spinalkanalstenose habe“, erzählt Neumüller. Dann sei sie vor etwa vier Jahren ohnmächtig geworden und gestürzt. „Dabei habe ich mir eineinhalb Rückenwirbel gebrochen und musste ins Krankenhaus. Nach mehreren Untersuchungen hatte sich der Verdacht auf Osteoporose bestätigt. Einen richtigen Grund für die Ohnmacht konnten die Ärzte damals allerdings nicht feststellen“, erzählt sie. Sie habe sich bewusst gegen eine Rückenoperation entschieden. Gegen die starken Schmerzen bekam sie Opiate, von denen man allerdings schnell abhängig würde, wie sie einräumt. Seit dieser Zeit lebe und leide sie mit der Erkrankung und habe Angst vor jedem Sturz oder jeder unkontrollierten Bewegung. „Ich bin seitdem einmal gestürzt und habe mir gleich wieder den Arm gebrochen. Eigentlich war es sogar mehr ein Stolpern, und ich



Frauen sind deutlich häufiger von Osteoporose betroffen als Männer.

Foto: Pixabay

wollte mich abstützen. Das hat schon ausgereicht“, erzählt sie und zieht resigniert die Schultern hoch. Durch die Angst vor neuen Brüchen würde sie sich wenig zutrauen. „Man ist die ganze Zeit verkrampft und dann passiert natürlich erst recht etwas.“ Ernährung und Bewegung würden bei der Vorbeugung eine sehr große Rolle spielen, daher würden sie und ihr Mann viel mit dem Hund spazieren gehen. Aber das falle ihr oft schwer, denn sie leide häufig unter Schmerzen in den Knochen. „Eigentlich fast die ganze Zeit. Aber ich kann ja nicht unentwegt Schmerzmittel nehmen.“ Als schwierig empfinde Anne Neumüller auch die unterschiedlichen

Aussagen der Ärzte. „Ich war schon bei mehreren Spezialisten. Einer empfahl mir, Kalzium zu nehmen, ein anderer sagte, das würde nicht helfen. Das lässt einen verzweifeln.“ Daher hoffe sie nun im Rahmen einer Selbsthilfegruppe, die in den Räumen des Paritätischen in Lüchow stattfinden soll, auf gute Gespräche mit anderen Betroffenen.

Wer Interesse an einer Selbsthilfegruppe für Osteoporose-Erkrankte hat, kann sich bei der Koordinatorin der Selbsthilfekontaktstelle in Lüchow Sina Strauchmann unter (05841) 9761598 oder unter (0171) 2048517 sowie per Mail an [sina.strauchmann@paritaetischer.de](mailto:sina.strauchmann@paritaetischer.de) melden.

### ERKRANKUNG DES SKELETTSYSTEMS

#### Ursachen und Symptome

Osteoporose (Knochenschwund) ist eine Erkrankung, bei der die Knochen porös werden und leicht brechen. In Deutschland leben mindestens sechs Millionen Menschen mit der Diagnose. Osteoporose tritt vor allem bei älteren Menschen auf. Frauen sind häufiger betroffen als Männer und erkranken häufig nach den Wechseljahren. Das liegt daran, dass die Produktion des weiblichen Sexualhormons Östrogen nachlässt. Östrogen schützt die Knochen. Bis es zu den ersten Knochenbrüchen kommt, verläuft die Osteoporose in der Regel unmerklich. Typische erste Anzeichen im frühen Stadium gibt es nicht. Selbst ein Knochenbruch der Wirbelkörper oder der Rippen kann unbemerkt bleiben.