

## **OSD Osteoporose Selbsthilfegruppen Dachverband e.V.**

Die Diagnose Osteoporose hinterlässt bei vielen Betroffenen oft ein Gefühl tiefer Verunsicherung. Osteoporose, auch Knochenschwund genannt, ist eine Erkrankung der Knochen: niedrige Knochenmasse und vermehrte Brüchigkeit der Knochen sind die Folge. Diese Stoffwechsel-krankheit trifft vor allem Frauen nach den Wechseljahren und ältere Menschen, aber auch jüngere Frauen und Männer erkranken immer häufiger. In Deutschland sind etwa 8 - 10 Millionen Menschen betroffen. Die Welt-Gesundheits-Organisation (WHO) zählt die Osteoporose zu den zehn wichtigsten Volkskrankheiten und stuft sie als 'Epidemie des 21. Jahrhunderts' ein.

Es drohen folgenschwere Knochenbrüche, chronische Schmerzen und Behinderung bis hin zur Pflegebedürftigkeit. Besonders häufig betroffen sind Wirbelsäule, Oberschenkel und Unterarm. Osteoporose gehört zu den chronischen Erkrankungen und ist gut behandelbar. Gymnastik, Bewegung, Ernährung, Vermeidung von beeinflussbaren Risikofaktoren und letztendlich besondere Medikamente sind wirksame Maßnahmen.

Bei Osteoporose spielt die eigene Initiative, die eigene Aktivität des Patienten eine entscheidende Rolle. Die Bereitschaft des einzelnen Betroffenen etwas gegen Osteoporose zu tun, "sich selbst zu helfen", ist maßgebend für den Erfolg der Therapie. Daher gewinnt die Selbsthilfe zunehmend an Bedeutung, auch aus Sicht der Medizin und der Ärzte. Die Selbsthilfe ist wesentlicher Teil der Osteoporose-Behandlung - wenn nicht der Wesentlichste. Bei der Selbsthilfe geht es primär um die eigene, körperliche Aktivität (der Knochen braucht Belastung), die lernende Auseinandersetzung mit dem Krankheitsbild sowie die möglichst tägliche Umsetzung der Therapie-Aspekte. Und sekundär soll all dies an andere Betroffene vermittelt werden, idealerweise in Gruppen oder sich selbst helfenden Gemeinschaften.

Der OSD Osteoporose Selbsthilfegruppen Dachverband e.V. ist ein gemeinnütziger Verein, dessen Ziel es ist, Osteoporose-Betroffenen zu helfen. Diese Hilfe reicht von der Information zum Krankheitsbild und der Vermittlung eines grundlegenden Therapie-Wissens über die Zusammenarbeit mit Krankenkassen, Medizinern, Kliniken und Organisationen bis hin zur Hilfe zur Selbsthilfe und Unterstützung bei der Gründung von Selbsthilfegruppen. Mit rund 6500 Mitgliedern und über 220 Gruppen ist der OSD einer der mitgliederstärksten Osteoporose-Verbände in Deutschland. Erfahren Sie mehr unter [www.osd-ev.org](http://www.osd-ev.org)