

■ ■ ■ Neusser Autoren-Duo Schad/Haufs beantwortet Fragen zur Osteoporose

# Wertvolle Hinweise

VON RUTH WIEDNER

**O**steoporose – auch Knochenschwund genannt – wird in der Medizin als eine generalisierte Erkrankung der Knochen definiert. Eine Verminderung der Knochenmasse und eine Verschlechterung der Gewebestruktur in den Knochen führt zu einer Instabilität und damit zu häufigen Knochenbrüchen. Wie kann man Osteoporose rechtzeitig erkennen und behandeln? Diese und andere Fragen beantworten Dr. Oliver Schad und Albert Haufs in ihrem jetzt erschienenen Gesundheitsratgeber „Osteoporose – vorbeugen und richtig behandeln“.

Die beiden Neusser haben sich intensiv mit der Volkskrankheit – die übersetzt „löchriger Knochen“ heißt – auseinander gesetzt und für den Leser alles Wissenswerte zusammengetragen. Der Ratgeber, im Compact Verlag München in der Reihe „Gesundheit aktuell“ erschienen, gibt auf alle wichtigen Fragen zum Thema Osteoporose in verständlicher Sprache eine Antwort und informiert umfassend über dieses Leiden. „Denn gerade im Vorfeld lässt sich eine Menge machen, um das Osteoporose-Risiko zu senken“, erklärt Autor Albert Haufs gegenüber der NGZ. Der freie Journalist ist seit 1990 als staatlich examinierter Krankenfleger im St.-Alexius-Kran-



Die Neusser Dr. Schad und Albert Haufs (l.) setzen sich in ihrem Ratgeber mit dem Thema Osteoporose auseinander.

kenhaus tätig. Sein Anliegen ist es, in Zeiten, in denen den behandelnden Ärzten immer weniger Zeit für die Patienten-Aufklärung bleibt, medizinische Themen dem interessierten Laien darzustellen. Unterstützt und wissenschaftlich beraten wurde Haufs bei dem Ratgeber zur Osteoporose von dem Neusser Facharzt Dr. Oliver Schad.

Schad schätzt, dass mittlerweile sieben Millionen Menschen bundesweit an dem so

genannten Knochenschwund leiden: „Jede vierte Frau über 50 Jahre ist davon betroffen.“ Aber auch Männer können an Osteoporose erkranken. „Bei immerhin zehn Prozent der Männer ab dem 50. Lebensjahr ist dies der Fall“, spricht Schad die aktuelle Situation an. Ab dem 70. Lebensjahr nimmt die Osteoporose-Häufigkeit bei Frauen und Männern kontinuierlich zu. Vielfach haben die Betroffenen starke Schmerzen. Dies führen die Autoren auch

als Grund für eine reduzierte Bewegung der Betroffenen an. Um das Fortschreiten der Krankheit einzudämmen, sind körperliche Aktivitäten jedoch von großer Bedeutung. Um mögliche Stürze zu vermeiden und damit Knochenbrüchen vorzubeugen, hat Albert Haufs eine Liste von Gefahrenquellen zusammengestellt. Und so warnt er eindringlich vor rutschenden Teppichen, herumliegenden Kabeln, schummrigem Licht, feuchten Böden oder vor falschem Schuhwerk. Ausführlich setzt sich der Ratgeber auch mit der Ernährung auseinander. Der tägliche Kalziumbedarf wird in der Kombination mit verschiedenen Essensplänen aufgelistet. „Eine Ernährungsumstellung kann aber niemals Ersatz für eine medikamentöse Therapie sein“, warnt Schad eindringlich vor falscher Eigeninitiative. „Richtig ist aber, mit einer entsprechenden Ernährung kann man die Symptome einer bestehenden Osteoporose abmildern und den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen.“

Die Ratgeber-Reihe hat der Compact Verlag im Sommer 2005 aufgelegt. Nach den Titeln Bluthochdruck, erhöhter Cholesterinspiegel und Diabetes ist jetzt mit „Osteoporose – vorbeugen und richtig behandeln“ der vierte Band erschienen. Er ist im Handel zum Preis von 9,80 Euro erhältlich.



INFO

## NGZ-Verlosung

**Weltweit** leiden Millionen von Menschen unter Osteoporose. In dem Ratgeber „Osteoporose – vorbeugen und richtig behandeln“ informiert das Neusser Autoren-Duo Dr. Oliver Schad und Albert Haufs über Vorbeugung, Erkennung, über die Ursachen der Erkrankung, spricht mögliche Symptome ebenso an wie allgemeine Krankheitsanzeichen. Zudem liefert das Neusser Duo einen Überblick über verschiedene Untersuchungs- und Behandlungsmethoden. Nützliche Tipps zur Ernährung und Bewegung machen den Ratgeber komplett. Damit auch die NGZ-Leser die Möglichkeit haben, bei Fragen in dem Nachschlagewerk direkt zu blättern, verlost die Neuß-Grevenbroicher Zeitung unter allen Einsendern, die wissen, aus welcher Stadt die beiden Autoren kommen, zwölf Osteoporose-Ratgeber. Die Anschrift lautet: NGZ-Redaktion, Gesundheits-Wegweiser, Moselstraße 14, 41464 Neuss, Fax 0 21 31 / 40 4-2 49. E-Mail: verlosung@ngz-online.de. Einsendeschluss ist der 15. Februar. Die zwölf Gewinner werden in der NGZ zeitnah veröffentlicht, die Buchpreise werden zugeschickt.