

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 85 (2007)  
**Heft:** -: Osteoporose : Knochenstark älter werden

**Artikel:** OsteoSwiss : Hilfe zur Selbsthilfe  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-726083>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 14.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



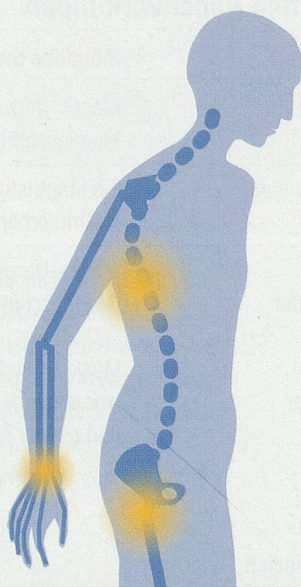
# OsteoSwiss: Hilfe zur Selbsthilfe

Wer von Osteoporose betroffen ist, braucht Hilfe. Zu diesem Zweck wurde die Organisation OsteoSwiss gegründet. Sie bietet einerseits Informationen und andererseits konkrete Begleitung. Doch damit dieser Verein seine Aufgaben erfüllen kann, ist er seinerseits auf Unterstützung angewiesen.

Bis heute gibt es in der Schweiz im Osteoporose-Bereich noch immer keine organisierte Aufklärung, keine landesweite Präventionsstrategie und kein einheitliches Behandlungskonzept. Osteoporose-Betroffene und -Gefährdete brauchen deshalb eine starke Interessenvertretung, um ihren Bedürfnissen angemessen Gehör zu verschaffen.

Der Verein OsteoSwiss wurde 1996 unter dem Namen donna mobile gegründet und versteht sich seither als unabhängige Patienten- und Nonprofit-Organisation, bei der Hilfe zur Selbsthilfe im Zentrum steht. OsteoSwiss, wie der Name seit 2007 lautet, hat sich in all den Jahren in der Öffentlichkeit – aber auch in Fachkreisen – als ernst zu nehmende, kompetente Organisation positioniert, die einen wichtigen gesellschaftlichen Beitrag zur Osteoporose-Aufklärung leistet. Der Verein setzt sich seit der Gründung dafür ein, dass in der Schweiz Vorbeugung, Diagnose und Behandlung der Osteoporose auf hohem Niveau Rechnung getragen wird und allen Betroffenen und Gefährdeten rechtzeitig zugänglich gemacht werden kann. Oberstes Ziel von OsteoSwiss ist es, dass die Lebensqualität der Betroffenen erhalten oder ständig verbessert werden kann.

Dabei steht stets der einzelne Mensch – also Männer und Frauen, die Osteoporose-gefährdet oder bereits daran erkrankt sind – mit seinen Anliegen und Bedürfnissen im Zen-



Aktiv gegen die wunden Punkte vorgehen: OsteoSwiss widmet sich der Information und Prävention im Zusammenhang mit Osteoporose.

trum. Um dies zu gewährleisten, ist OsteoSwiss stets nah am Alltag der Betroffenen und der potenziell Gefährdeten. Es gilt, diese zu beraten, ihre Interessen gegenüber Dritten zu vertreten und sie umfassend zu informieren.

Dies geschieht unter anderem mit Publikationen sowie dem Newsletter «osteo-flash», den die Mitglieder seit 2007 viermal jährlich erhalten. Darin sind News, Hintergrundartikel, Veranstaltungshinweise, Rückblicke, Publikationen und Porträts enthalten, die für das Thema Osteoporose relevant sind. OsteoSwiss ist mit seinen engagierten freiwilligen Helferinnen und Helfern sowie der Unterstützung von Partnern auch auf Messen und Ausstellungen präsent, wo der Verein an Informationsständen nebst kompetenter Beratung auch erste Abklärungen anbietet.

Damit OsteoSwiss auch weiterhin effektive Hilfe zur Selbsthilfe bieten und der Vision einer Schweiz ohne Osteoporose-bedingte Knochenbrüche näher kommen kann, braucht der Verein Mitglieder. Machen auch Sie mit, und engagieren Sie sich aktiv im Kampf gegen die Krankheit der brüchigen Knochen. Mehr Informationen unter Telefon 0848 80 55 88 oder bei der OsteoSwiss-Geschäftsstelle, Strickgasse 1, 8427 Freienstein. [www.osteoswiss.ch](http://www.osteoswiss.ch)

**OsteoSwiss** Arbeitsgemeinschaft Osteoporose Schweiz  
Groupe d'action ostéoporose Suisse  
Gruppo di lavoro osteoporosi Svizzera

## Ich möchte Mitglied bei OsteoSwiss werden

Ich profitiere so regelmässig von weiteren Informationen und Dokumentationen.  
Die Mitgliedschaft bei OsteoSwiss kostet pro Jahr 40 Franken.

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Strasse/Nr. \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Datum/Unterschrift: \_\_\_\_\_

**Bitte einsenden an:** OsteoSwiss, Geschäftsstelle, Strickgasse 1, 8427 Freienstein

## Helpline 0848 80 50 88

Mit der Helpline stellt OsteoSwiss Mitgliedern wie Interessierten seit 1999 eine etablierte Einrichtung zur Verfügung, die von erfahrenen und geschulten Fachpersonen betreut wird. Diese sind in der Lage, (auch per Rückruf) innert Tagesfrist aktive, pragmatische Hilfe zu leisten. Sie vermitteln auch Selbsthilfegruppen sowie Ansprechpersonen und bieten Hilfe, wenn neue Gruppen gebildet werden sollen. Die Helpline arbeitet mit ausgewiesenen Fachärzten zusammen, die den Verantwortlichen bei medizinischen Fragen mit Rat und Tat zur Seite stehen. Bei komplexen medizinischen Problemen verweisen die Verantwortlichen der Helpline die Fragestellerinnen und Fragesteller direkt an einen Arzt oder eine Ärztin weiter.



# Die entscheidenden Fragen

Wenn Sie unsicher sind, ob bei Ihnen ein Osteoporose-Risiko besteht, sollten Sie sich einen Moment mit den unten stehenden Fragen beschäftigen. Diese geben Ihnen erste Hinweise. Doch um sicherzugehen, sollten Sie dann in jedem Fall einen Arzt konsultieren.

Haben Sie oder Ihre Eltern sich bereits die Hüfte gebrochen wegen eines unerheblichen Sturzes oder Schlages?

☐ Ja ☐ Nein

Haben Sie schon irgendeinen Knochen gebrochen wegen eines unerheblichen Sturzes oder Schlages?

☐ Ja ☐ Nein

Haben Sie je Kortikosteroide (Cortison, Prednison und so weiter) länger als drei Monate eingenommen?

☐ Ja ☐ Nein

Hat Ihre Grösse um mehr als drei Zentimeter abgenommen?

☐ Ja ☐ Nein

Trinken Sie regelmässig grössere Mengen Alkohol?

☐ Ja ☐ Nein

Rauchen Sie mehr als zwanzig Zigaretten am Tag?

☐ Ja ☐ Nein

Leiden Sie oft an Durchfall, verursacht durch chronische Darmerkrankungen?

☐ Ja ☐ Nein

## Für Frauen

Hat bei Ihnen die Menopause vor dem 45. Lebensjahr begonnen?

☐ Ja ☐ Nein

Hat Ihre Regelblutung je für mehr als zwölf Monate ausgesetzt (ausgenommen Schwangerschaft und Menopause)?

☐ Ja ☐ Nein

## Für Männer

Haben Sie je unter Impotenz, Libidoverlust oder anderen Symptomen eines Testosteronmangels gelitten?

☐ Ja ☐ Nein

(übersetzt gemäss [www.osteofound.org](http://www.osteofound.org))

Wenn Sie mindestens eine dieser Fragen mit «Ja» beantwortet haben, dann heisst das noch nicht, dass Sie Osteoporose haben. Aber es heisst, dass Sie einen oder mehrere Risikofaktoren für Osteoporose aufweisen. Das ist kein Grund zur Panik. Gehen Sie zu Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin, und besprechen Sie den Test. Er oder sie wird mit Ihnen dann das weitere Vorgehen festlegen.

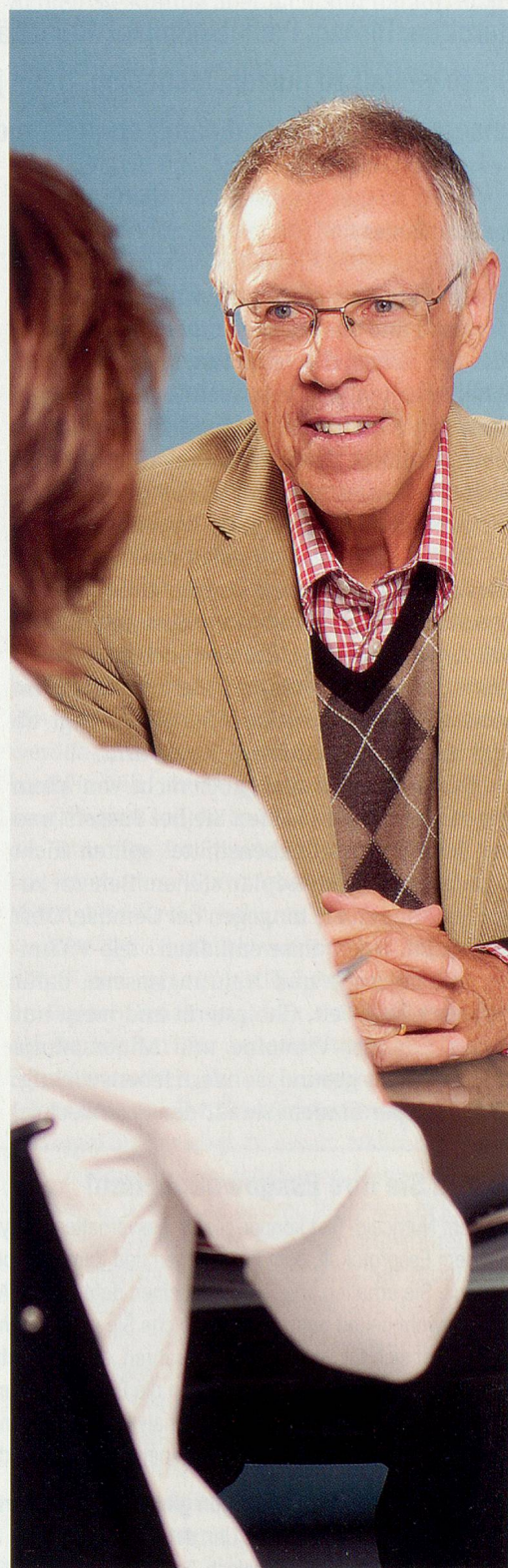


Bild: Gerry Ebner