

# Verantwortung für den eigenen Körper übernehmen

Ein Gespräch mit Gabriele Kiesling über häusliche Physiotherapie bei Osteoporose

**BRANDENBURG.** Gabriele Kiesling ist Physiotherapeutin, Osteopathin und Geschäftsführerin des Deutschen Instituts für Qualität in der Physiotherapie. Gerade erscheint ihr Buch „Osteoporose – Physiotherapie für starke Knochen“.

**Sie befassen sich seit über 40 Jahren physiotherapeutisch mit dieser unterschätzten Knochenkrankheit und haben das vier Säulen umfassende „Kiesling-Osteoporose-Konzept“ entwickelt. Ist Osteoporose der Preis für das Alter werden?**

**Gabriele Kiesling:** In gewisser Weise ja. Der Verlust an Knochenmasse ist ein typischer Alterungsprozess, ebenso wie die Sarkopenie, der altersbedingte Muskelschwund. Daher ist es so wichtig, Kenntnisse über die Krankheit und richtige Schritte zur Knochenstärkung und Kräftigung der Muskeln und Faszien zu vermitteln. Denn auch dieser Lebensabschnitt kann durchaus schmerz- und sturzfrei bewältigt werden.

**Für wen haben Sie dieses Buch geschrieben?**  
In erster Linie für Frauen nach den Wechseljahren, von denen statistisch jede zweite betroffen ist, und

für alle Männer, die aufgrund ihrer Disposition gefährdet oder erkrankt sind. In Deutschland ist Osteoporose zur Volkskrankheit geworden, an der mehr als sieben Millionen Menschen erkrankt sind. Ich schreibe für diejenigen, die dem Prinzip: „Physiotherapie für zu Hause“ folgen, und damit ihre Gesundheit aktiv

selbst stärken. Ärztliche Behandlung, medikamentöse Begleitung und professionelle Physiotherapie sind unverzichtbar, und ich zeige mit Maßnahmen und Übungen Wege zur Eigeninitiative, um auch selbst Verantwortung für den eignen Körper zu übernehmen.

**Wie geht man richtig mit Osteoporose um?**

Hausärzte sind immer die aufmerksamsten Beobachter ihrer Patienten und können die krankheitsspezifischen Merkmale früh erkennen. Sie sind keine Spezialisten für Osteoporose, jedoch wichtig als Vermittler an die Fachärzte. Für Frauen um die 50 ist es sehr wichtig, einen Knochenstatus in Form der DXA-Knochenichtemessung und eines CT zur Knochenmasse-Bestimmung durchführen zu lassen. Daraus ergeben sich Folgeuntersuchen, die die Osteologen oder Endokrinologen am besten beurteilen können. Bei einer definierten Osteoporose kann der Arzt die notwendige Physiotherapie in ausreichendem Maß auf Rezept verordnen. Wichtig ist es dann,

**Gabriele Kiesling.**  
Fotos: Roswitha Kaster, Verlag



einen Physiotherapeuten zu finden, der Sachkenntnis mit dem Krankheitsbild der Osteoporose hat und in Kenntnis des jeweiligen Schweregrades eine adäquate Therapie verabreichen kann. Hinzu kommt die Mitarbeit der Patienten, ihr erlerntes Übungsprogramm selbstständig zu Hause durchzuführen.

**Kann man überhaupt allein etwas tun?**

Jede Menge sollte jeder selbst tun. Das fängt schon mit den Aktivitäten im täglichen Leben an. Hier kann ein kräftigendes Training durch körpergerechtes Sitzen, Stehen oder Gehen helfen, die Körperaufrichtung zur Sturzprophylaxe zu verbessern. Ein moderates Krafttraining mit Gewichtsmanschetten oder einer Gewichtsweste auf flexiblen Unterlagen ist leicht erlernbar



und ohne Zeitaufwand in den Alltag zu integrieren.

**Was kann man falsch machen?**

Die größte Gefahr besteht darin, nichts zu machen. Mein Kiesling-Konzept für die Osteoporose-Physiotherapie ist mit Bildern und Texten eindeutig erklärt. Für jede Übung gibt es die Rubrik „Aufgepasst“. Hier erkläre ich, was diese Übung medizinisch bewirkt, und etwaige Stolpersteine. Das schützt vor Fehlern. Meine Leser schreiben mir häufig: „Die Übungen sind ja so leicht durchführbar.“ Es geht nicht darum, immer nur powern zu wollen, sondern dem Knochen mit gepulsten Informationen dreidimensionale Bewegungsreize zu geben.

**Nutzen Ihre Übungen auch älteren Menschen ohne Osteoporose?**

In jedem Fall! Ein älterer Mensch ohne Beschwerden ist eher selten anzutreffen. Rückenschmerzen, Schwindel, Gangunsicherheit, Koordinationsprobleme oder die Sarkopenie sind unliebsame Begleiter im Alter. Für die Physiotherapie zu Hause gegen diese Beschwerden finden sich in meinem Buch die richtigen Rezepte.

Interview: Matthias Voß

**Gabriele Kiesling: Osteoporose. Physiotherapie für starke Knochen. Riva Verlag München, 2025, 20 Euro**



**PERLEBERG.** Seit April bietet das Kreiskrankenhaus Prignitz ein erweitertes Leistungsspektrum in der Klinik für Unfallchirurgie, Orthopädie, Hand- und Fußchirurgie an. Granit Thaqi, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, Zusatzbezeichnung Spezielle orthopädische Chirurgie, übernimmt die Leitung des Fachbereiches Orthopädie und Endoprothetik. Endoprothetik bezeichnet den künstlichen Ersatz eines Gelenks durch eine Prothese. Diese Prothesen werden verwendet, um geschädigte Gelenke zu ersetzen oder zu reparieren. Thaqi war zuletzt als Oberarzt in der orthopädischen Klinik im Helios Klinikum Schwerin als zertifizierter Hauptoperateur (EPZmax) tätig. Er verfügt über langjährige

ge Erfahrung auf dem Gebiet der hoch spezialisierten operativen Orthopädie. Sein Ziel ist es, neue Maßstäbe in der orthopädischen Versorgung zu setzen. Seine besonderen Schwerpunkte liegen in der Erstimplantation von Hüft- und Kniegelenken sowie im Wechsel dieser.

Weitere Expertise besitzt er in der arthroskopischen/offenen Knie- und Schulterchirurgie. Neben seiner Tätigkeit im Kreiskrankenhaus Prignitz ist er in der orthopädischen Praxis des Gesundheitszentrums Wittenberge am Standort Perleberg tätig. Somit bietet er eine umfassende Versorgung, beginnend mit dem Erstgespräch über die Operation bis hin zur postoperativen Nachbehandlung an – alles aus einer Hand. Termine für die ambulante Vorstellung in der orthopädischen Praxis können unter der Rufnummer 03876/300050 vereinbart werden. dre

**Granit Thaqi.**

Fotos: Sina Goossen, Adobe Stock/peterschreiber.media



## Medizin

ANZEIGE

Ratgeber Männergesundheit

# Der große Vergleich: Potenzmittel

Welche Potenzmittel gibt es? Worauf sollte Mann unbedingt achten? Und existieren überhaupt rezeptfreie Produkte, die wirklich helfen können?



**Unser Experte spricht Klartext**

Erektionsstörungen – ein Thema, das viele Männer betrifft, aber selten offen angesprochen wird. Statistiken zeigen, dass rund jeder dritte Mann über 45 Jahren gelegentlich oder dauerhaft unter Erektionsproblemen leidet. Die Ursachen sind vielfältig: Stress, ungesunde Lebensweise, hormonelle Veränderungen oder auch Erkrankungen wie Diabetes oder Bluthochdruck können dazu beitragen. Die Folgen sind oft nicht nur körperlicher Natur, sondern belasten auch das Selbstbewusstsein und die Partnerschaft.

Glücklicherweise gibt es verschiedene Potenzmittel, die Abhilfe schaffen können.

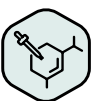
Doch welche Möglichkeiten gibt es, worin unterscheiden sie sich und was sind die Risiken? Ein Überblick über die gängigsten Wirkmechanismen hilft, die richtige Wahl zu treffen.



### 1. Chemische Potenzmittel – Erektion auf Rezept

Chemische Potenzmittel wie die „blaue Pille“ gelten als bekannte Lösung, um eine Erektion zu fördern. Sie steigern die Durchblutung, doch die Einnahme erfordert eine genaue Planung: Die Wirkung setzt 30 bis 60 Minuten zeitversetzt ein und kann Nebenwirkungen wie Kopfschmerzen, Magenprobleme, Schwindel oder Blutdruckschwankungen verursachen. **Männer mit Herz-Kreislauf-Problemen sollten aus medizinischer Sicht besser die Finger von chemischen Potenzmitteln lassen.** Zudem empfinden

viele Männer das Einnehmen vor der Partnerin als unangenehm, was Druck und Unsicherheit erzeugt. Wer mehr Spontaneität wünscht und darüber hinaus nicht auf ein Rezept angewiesen sein möchte, sucht oft nach Alternativen.



### 2. Hormonelle Behandlungen – Testosterontherapie mit Risiken

Ein sinkender Testosteronspiegel kann mit zunehmendem Alter zu Potenzproblemen führen. In solchen Fällen kann eine Hormontherapie helfen, den Spiegel wieder auszugleichen. Doch Vorsicht: Eine Selbstmedikation mit Testosteron ist gefährlich und kann erhebliche gesundheitliche Schäden verursachen. Besonders problematisch ist, **dass eine unkontrollierte Testosterontherapie das Risiko für Prostatakrebs erhöhen kann.**



### 3. Gibt es pflanzliche Alternativen?

Für Männer, die eine natürliche Lösung bevorzugen, gibt es ein nahezu unüberschaubares Angebot an pflanzlichen Präparaten mit Inhaltsstoffen wie Ginseng, Maca oder L-Arginin. Viele dieser Mittel versprechen eine sanfte Unterstützung, z. B. indem sie einen Mangel im Körper ausgleichen. Fakt ist: **Die meisten dieser Produkte sind keine Arzneimittel, sondern lediglich Nahrungsergänzungsmittel.**

In Deutschland dürfen Nahrungsergänzungsmittel keine arzneiliche Wirkung haben. Das bedeutet, dass diese Produkte zwar in gewisser Weise unterstützen können, aber **nicht die gleiche Wirksamkeit wie ein zugelassenes Arzneimittel haben.** Wer eine verlässliche Wirkung sucht, die direkt auf das Problem Erektionsstörungen zielt, sollte daher auf

eine geprüfte pharmazeutische Lösung setzen.

### 4. Die rezeptfreie Arzneimittel-Alternative: Neradin

Eine vielversprechende Alternative zu chemischen Potenzmitteln ist **das natürliche Arzneimittel Neradin.** Im Gegensatz zu vielen pflanzlichen Präparaten ist Neradin ein offiziell zugelassenes Arzneimittel, das unter deutschen Standards in Apothekenqualität produziert wird. Neradin basiert auf der Arzneipflanze Turnera diffusa, die für ihre pharmakologisch untersuchten Eigenschaften geschätzt wird. Laut Arzneimittelbild wird diese hauptsächlich bei sexueller Schwäche, wie z. B. Erektionsstörungen, angewendet.

Ein wesentlicher Pluspunkt von Neradin ist seine **rezeptfreie Verfügbarkeit.** Zudem ist die Wirkung von Neradin

**nicht abhängig vom Einnahmezeitpunkt!** Die Leidenschaft des Moments wird also nicht durch zeitliche Vorgaben eingeschränkt. Dies unterscheidet das pflanzliche Arzneimittel deutlich von chemischen Potenzmitteln, bei denen der Einnahmezeitpunkt genau abgestimmt werden muss.

**Unser Fazit:** Chemische Wirkstoffe sind oft mit Nachteilen behaftet; eine Testosterontherapie sollte nur unter ärztlicher Kontrolle angewendet werden. **Neradin** ist eine echte Alternative. Das pflanzliche Arzneimittel ist rezeptfrei in der Apotheke oder online erhältlich.

Für Ihre Apotheke:

**Neradin**  
(PZN 11024357)

**Rezeptfrei!**



www.neradin.de