

Kerstin Zillmer fotografierte im Berliner Naturkundemuseum

Das Riesenskelett
gehört einem Saurier.
Er soll nicht an Osteoporose
gelitten haben.



TITELTHEMA

**Verhinderung von weiteren
Wirbelbrüchen**

Prof. Dr. med. Helmut W. Minne, Bad Pyrmont
Die Wirbelsäule - ein technisches
Wunderwerk **4**

Prof. Dr. med. Helmut W. Minne, Bad Pyrmont
Die Folgen eines Wirbelkörperbruchs **7**

Prof. Dr. med. Dieter Felsenberg, Berlin
Diagnostik und Therapie von
Wirbelbrüchen **9**

INTERVIEW mit
Dr. med. Jutta Semler, Berlin
Den nächsten Wirbelbruch
vermeiden **11**

Im Brennpunkt
Ines Landschek, Berlin
Alle Jahre wieder -
Erkältung und Grippe **13**

In Bewegung
Dr. Jochen Werle, Heidelberg
Verhaltenstraining
für Osteoporose-Patienten (23)
Haltungstraining auf instabilen
Unterstützungsflächen **15**

Sie fragen - wir antworten
• Osteoporose im Schenkelhals
• Wo wird Knochendichte gemessen?
• Osteoporose und Hormone
• Richtwerte für Phosphatzufuhr?
• Arbeitsunfähig ist nicht
arbeitsunfähig
• Osteoporose und Endometriose **19**

Neues aus der Wissenschaft
Prof. Dr. Helmut W. Minne, Bad Pyrmont
• Bisphosphonate für Männer
• Knochenzellen im Reagenzglas
gezüchtet **21**

Ernährung
• Rezepte **22**

Neu auf dem Markt
Cholesterinsenkende Margarine **23**

Wir über uns
Bone-Plus-Punkte-Kampagne **24**

**Osteoporose
Selbsthilfegruppen-
Dachverband OSD** **26**

Reisemedizin
• Wandern ist gesund
• Kuren in Baden-Baden **28**

Freizeit
Geistig fit **29**

Auflösung Geistig fit **30**

Für Sie gelesen **30**

**Leserbriefe,
Vorausschau, Impressum** **31**

Editorial

Punkte sammeln

Bereits vor dem Start der Bone-Plus-Punkte-Kampagne am 20. Oktober 2000 konnten die ersten calciumreichen Mineralwässer vom Kuratorium Knochengesundheit e.V. mit einem Bone-Plus-Punkt-Gütesiegel ausgezeichnet werden. Den Verbrauchern wünschen wir, dass möglichst viele calciumreiche und knochenfreundliche Lebensmittel und Getränke diesem guten Beispiel folgen und sich als solche zu erkennen geben werden. Schauen Sie sich einmal in Ihrem Supermarkt um, fragen Sie nach. Wenn Sie 10 Bone-Plus-Punkte in Ihrem Einkaufswagen gesammelt haben, können Sie damit rechnen, das Richtige für Ihre Knochen getan zu haben. Aber nur für heute. Morgen müssen es wieder 10 Punkte sein.

Ihr
H. W. Minne