

Foto: Rolf Schulten



**TITELTHEMA**

**Knochen und Muskeln – neue Welten**

INTERVIEW mit

Prof. Dr. Dieter Felsenberg, Berlin

Knochen und Muskeln – neue Welten  
Faul im Bett für die Forschung

4

Dr. med. Martin Runge, Esslingen

Ein Sturz hat viele Väter

6

Ines Landschek, Berlin

Das Jahrzehnt der Knochen  
und Gelenke

8

PD Dr. med. Stephan Scharla, Schönau

Neue Hoffnungen bei der Behandlung  
der Osteoporose? –

Parathormon, Statine, Strontiumsalze

10

**Ernährung**

P. Will, T. Lotz, Friedrichsdorf

Milch – populäre Vorurteile

13

Rezepte

30

**In Bewegung**

Dr. Jochen Werle, Heidelberg

Verhaltenstraining

für Osteoporose-Patienten (27)

Psychisches Befinden und Körperhaltung

16

Zunehmende Muskelkraft  
und -leistung stärkt den  
Knochen – und es macht  
noch Spaß.

**Im Brennpunkt**

Ines Landschek, Berlin

Angst ist ein schlechter Berater –  
Brustkrebsvorsorge

20

**Neues aus der Wissenschaft**

INTERVIEW mit

Dr. med. Jan Philipp Petersen, Hamburg

Knorpelzellen aus dem Reagenzglas

22

**Sie fragen - wir antworten**

• Welches Calciumpräparat in welcher  
Dosierung

• Osteoporose und Festigkeit der Zähne

• Kortison und Rippenbrüche

• Testosteroninjektionen bei

Osteoporose?

23

**Wir über uns**

• Bundesweite Forschungs-Tour  
für bessere Versorgung

• Neuer Reha-Beratungsservice

• Einladung zur Mitgliederversammlung

24

**Freizeit**

Geistig fit:

Ganzheitliches Gedächtnistraining

26

**Gesundheitspolitik**

• Fragen Sie lieber Ihren Arzt –

„aut idem“

• Europa-Abgeordnete appellieren

28

**Aus den Selbsthilfegruppen**

29

**Leserbriefe, Impressum,  
Vorausschau, Auflösung**

31

Editorial

In Europa brechen sich immer mehr Menschen den Oberschenkelhals. Das ist zum einen die Folge der Ignoranz von Gesundheitspolitikern, Krankenkassen und Medizinern, die zu wenig für die Vorsorge und Früherkennung von Gefährdeten tun. Das haben wir an dieser Stelle schon mehrfach beklagt. Wir werden uns auch weiterhin bei den entsprechenden Stellen für die Osteoporose einsetzen. Aber zur Brüchigkeit der Knochen muss immer erst noch ein Ereignis eintreten, dass den Knochen auch brechen lässt: ein Sturz.

Wir beginnen in diesem Heft mit einer Serie, die Sie, liebe Leserinnen und Leser in die Lage versetzt, etwas dafür zu tun, dass Sie gar nicht erst fallen.

Packen wir's an.

Ihr

Helmut W. Minne