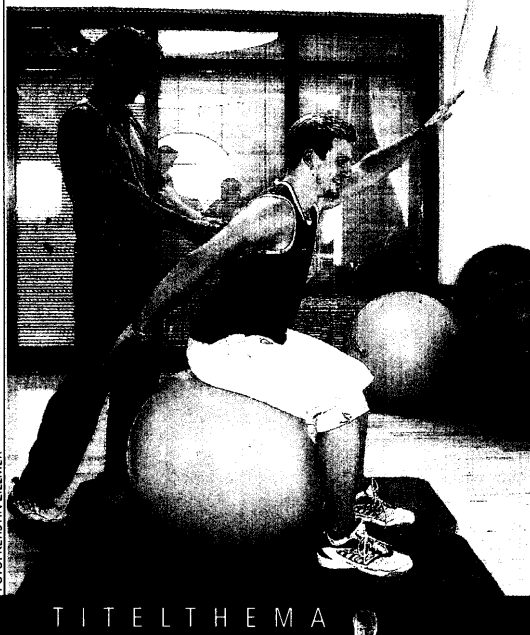


EDITORIAL

Weltosteoporosekongress 2004 in Rio de Janeiro, nahezu 4.000 Teilnehmer, zahllose Beiträge zur Diagnostik und Therapie der Osteoporose, zahllose neue Entdeckungen zur Knochenbiologie. Anschließend zwei Tage Exkursion in den Regenwald; Abenteuer Rio Negro; Pflanzen, die unter liebevoller Pflege im heimischen Wintergarten eingehen würden, dort in paradiesischer Pracht. Besuch eines Dorfes am Ende eines Seitenarmes des Rio Negro. Stolz wird uns die neue zweiklassige Schule gezeigt. Dort ein Poster: Die Knochen des Menschen, wie sie wachsen, wie sie stützen und – wie sie durch Osteoporose bedroht werden. Und was man tun kann, um Osteoporose zu verhindern!

Wieviel Zeit wird eigentlich noch vergehen, bis wir hier in Deutschland eine Volksaufklärung zur Osteoporose haben, der im fernen Regenwald bereits Standard ist?

Ihr  
Helmut W. Minne



TITELTHEMA

**Männer und OSTEOPOROSE**



PD Dr. med. Stephan Scharla, Bad Reichenhall  
Osteoporose – auch eine Männerkrankheit **4**

Dr. med. Jutta Semler, Berlin  
Welcher Mann hat ein Risiko für Osteoporose? **6**

Prof. Dr. med. Helmut W. Minne, Bad Pyrmont  
Wie wird die männliche Osteoporose behandelt? **8**

Prof. Dr. Dr. med. Christian Kasperk, Heidelberg  
Welchen Einfluss haben Hormone auf den Knochen? **10**

Dr. med. Martin Runge, Esslingen  
Wie beugt man Osteoporose vor? **12**

**In Bewegung**  
Dr. Jochen Werle, Heidelberg  
Verhaltenstraining für Osteoporosepatienten (37)  
• Übungen mit dem Theraband – auch für den Mann **15**

**EXTRA! In der Heftmitte:**  
ZUM RAUSTRENNEN & SAMMELN!  
*Schritt für Schritt – Knochenfit*

Zum diesjährigen Welt-Osteoporose-Tag am 20.10.2004: „Auch Männer haben Osteoporose“ ist der Schwerpunkt dieser Ausgabe.

**Sie fragen - wir antworten**  
• Vitamin D und künstliche Lichtquelle?  
• Erfahrungen mit der Kyphoplastie Alphacalcidol **19**

**Im Brennpunkt**  
Rita Reblaus, Berlin  
Sportabzeichen mit 91 **20**

**Wir über uns**  
• Vorstellung des Vorstandes **22**  
• Service  
• Osteoporose-Hotline **25**  
• Jens Weißflog wird 40 **27**

**Wussten Sie schon?** **25**

**Aus den Selbsthilfegruppen**  
• Bewegungstherapie in Gruppen  
• Grußwort **26**

**Ernährung**  
Rezepte **27**

**Freizeit**  
Geistig fit **28**

**Medizin auf Reisen**  
• Wenn Senioren tauchen  
• Gesundheitsurlaub an der Ostsee **30**

**Rezension** **30**

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