

EDITORIAL

Welt-Osteoporose-Tag in Deutschland: das Kuratorium Knochengesundheit organisiert aus diesem Anlass Fortbildungsveranstaltungen in Heidelberg am 23. Oktober 2004 in der Neuen Medizinischen Universitätsklinik. Auch der Bundesselbsthilfeverband für Osteoporose hat zur selben Zeit in der Congresshalle von Heidelberg eine Veranstaltung zum gleichen Anlass initiiert.

Beide Verbände sind Mitglieder in der International Osteoporose-Foundation (IOF), dort beteiligen sie sich aktiv an internationalen Aktionen zur Unterstützung von Patientengesellschaften in Schwel- lenländern und ernten Anerkennung.

Wie schön wäre es, wenn sich die beiden starken und erfolgreichen Gesellschaften, die sich dem Wohl der Patienten mit Osteoporose in Deutschland widmen, nicht nur bei den Arbeitstagen der IOF treffen, sondern zukünftig die Patientenveranstaltungen anlässlich des Welt-Osteoporose-Tages gemeinsam durchführen würden!

Gemeinsam sind wir stark. Der internationalen Szene ist es schwer zu vermitteln, wieso wir getrennt versuchen, was gemeinsam mehr Erfolg verspricht.

Vielleicht ist es beim nächsten Welt-Osteoporose-Tag 2005 anders?

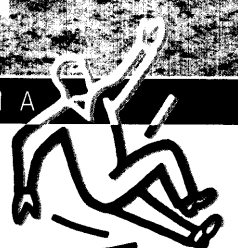
Ihr ewig optimistischer

Helmut W. Minne



FOTO: KERSTIN ZILLMER

TITELTHEMA



STÜRZE und wie man ihnen vorbeugt

Dr. med. Martin Runge, Esslingen
Sturzvorschau und -verhinderung **4**

Dr. med. Jutta Semler, Berlin
Warum nur habe ich diesen Knochenbruch nicht verhindert? **8**

Prof. Dr. med. Helmut W. Minne, Bad Pyrmont
Sturz durch Vitamin-D-Mangel **8**

Rita Reblaus
Die Ergebnisse der Berliner BedRest-Studie **10**

Prof. Dr. med. Eckhard Schönau, Köln
Von der Raumfahrt zur Kinderklinik: Muskeltraining bei Glasknochenkrankheit **12**

Neues aus der Wissenschaft
INTERVIEW
mit Prof. Dr. med. Dieter Felsenberg, Berlin
Diagnostik im Umbruch? **14**

Gesundheitspolitik
Osteoporose nicht im Heilmittelkatalog **7**

In Bewegung
Dr. Jochen Werle, Heidelberg
Verhaltenstraining für Osteoporosepatienten (38)
• Übungen mit dem Theraband (2) **16**

Die Beschäftigung mit Kleinkindern kommt manchmal einem Fitnessstraining nahe. Aktive Großmütter fallen seltener. Ihre Muskeln sind besser trainiert.

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

Sie fragen - wir antworten
• Progesteronmangel **20**
• Calciumgehalt von Tofu **20**

Rezension **20 + 30**

Im Brennpunkt
Wie bekommt man einen Schwerbehindertenausweis? **21**

Wir über uns
• Welt-Osteoporose-Tag mit dreifachem Olympiasieger **23**

• Einladung zur Mitgliederversammlung **24**

• Welt-Osteoporose-Tag in Heidelberg **24**

• Kuratorium Knochengesundheit e. V. auf Tour **25**

• Kampagne „Osteoporose – rechtzeitig erkennen...“ **25**

• Spendenaufruf **26**

Freizeit
Geistig fit **27**

Aus den Selbsthilfegruppen
• Erste Selbsthilfegruppe aus Heidelberg
• Neue Anschrift OSD
• Ehrennadel von Baden-Württemberg **28**

Medizin auf Reisen
• Sonnenschutz auch im Winter **29**

Ernährung
Rezept **30**

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