



FOTO: KERSTIN ZILLMER

3 | 2005

**THEMA**

**WELTOSTEOPOROSSETAG 2005**

Prof. Dr. med. Helmut W. Minne, Bad Pyrmont  
Wer rastet, der rostet.....**4**

Dr. med. Jutta Semler, Berlin  
Wie viel Sport braucht der Mensch?.....**6**

Ines Landschek, Berlin  
Mit Bewegung erobert sich ein Kind die Welt.....**8**

PD Dr. med. Stephan Scharla, Bad Reichenhall  
Move it or lose it – Sportlererfahrungen.....**10**

**INTERVIEW**  
mit Prof. Dr. med. Georg Neumann, Leipzig  
Für Sport ist es nie zu spät – Ein Plädoyer für den Seniorensport.....**12**

Dr. med. Jochen Werle, Amman  
Wieder auf die Beine kommen – Bewegung nach Hüftgelenksfrakturen..**14**

**IN BEWEGUNG**

Dr. Jochen Werle, Amman  
Verhaltenstraining für Osteoporosepatienten (41)  
• Auf den Beinen bleiben – mit Nordic Bone Walking .....**16**

**NEUES AUS DER WISSENSCHAFT**

PD Dr. med. Stephan Scharla, Bad Reichenhall  
Calcium und Vitamin D – haben doch einen Effekt.....**19**

**IM BRENNPUNKT**

PD Dr. med. Stephan Scharla, Bad Reichenhall  
Eine seltene Knochenkrankheit: Morbus Paget.....**20**

In der Heftmitte **Extra:**

*Schritt für Schritt-  
Knochenfit*

**AUS DER PRAXIS**

Prof. Dr. med. Helmut W. Minne, Bad Pyrmont  
• Register für Schwangerschaftsosteoporose  
• Integrierte Versorgung.....**22**

**SIE FRAGEN - WIR ANTWORTEN**

• Bisphosphonate verweigert?.....**23**

**OSD INFORMATIONEN**

• Notizen aus Thüringen .....**24**  
• Aktuelles aus Brandenburg | Berlin.....**25**

**WIR ÜBER UNS**

• Nordic BONE Walking – eine neue Initiative  
• Interview: Mit Nordic Bone Walking beugt man Stürzen vor.....**27**  
• Fonds „BonePlus“  
• 21. Oktober 2005: Weltosteoporosetag in Berlin.....**28**

**MOSAIK**

• Geistig fit.....**29**  
• Rezensionen.....**30**  
• Medizin auf Reisen.....**30**  
• Rezept.....**30**

**TERMINE, Leserbrief, Auflösung, Vorausschau, Impressum.....31**

Noch immer fehlt vielen die Fantasie, sich vorzustellen, wie eine Osteoporose mit Wirbelbrüchen Einfluss auf die Lebensführung nimmt.

Wer noch keinen Bruch hatte, kann sich bestimmt nicht vorstellen, dass jemand mit zwei und mehr Wirbelkörperbrüchen große Schwierigkeiten hat, einen Staubsauger durch die Wohnung zu bewegen. Oder das Bügeln nach jedem größeren Stück unterbrechen muss. Oder nicht mehr allein einkaufen kann, weil er die Einkäufe nicht mehr tragen kann. Oder nicht mehr ins Theater oder Kino gehen kann, weil er nicht länger als 30 Minuten sitzen kann. Oder sich aus dem Bekanntenkreis zurückzieht, weil er nicht mehr „mithalten“ kann. Oder aber Schwierigkeiten hat, modische Kleidung zu finden, weil sich der Körper durch die Krankheit verändert hat.

Es gibt auf der anderen Seite immer noch Leute, die ignorieren diese Krankheit!

Das macht mich wütend,

Ihr

Helmut W. Minne