



Osteoporose ist kein unabwendbares Schicksal. Man kann ihr vorbeugen, sie aufhalten und die Festigkeit der Knochen wieder aufbauen. Dazu gehört neben der richtigen Behandlung auch sehr viel Eigenverantwortung mit Knochen freundlicher Ernährung und ausreichend Bewegung.



Auch ohne körperliche Höchstleistung muss das Kniegelenk täglich Schwerarbeit leisten. Arthrotische Veränderungen treten immer häufiger auf, aber je früher sie behandelt werden, um so besser sind die Aussichten, lange und schmerzfrei in Bewegung zu bleiben.

Wer gesund bleiben will, muss gelegentlich auch einmal vom Alltag ausspannen. Schöner und erholsamer als auf einer Flusskreuzfahrt, geht es kaum. Ortho-prof. war für Sie auf der Donau unterwegs.



Ortho-prof.

2/2005

OSTEOPOROSE-SPECIAL 5

**OSTEOPOROSE?
WAS SIE DARÜBER WISSEN SOLLTEN** 6

Prof. Dr. Reiner Bartl

**LESERANFRAGE: SOLARIUM UND
KNOCHENDICHTE?** 11

Prof. Dr. Reiner Bartl

**EIN STURZ BRICHT AUCH DAS
SELBSTBEWUSSTSEIN** 14

Dr. Martin Runge

ARTHROSE-AKTUELL 17

**KNIEARTHROSE – VORBEUGUNG
UND THERAPIE** 19

Heinz Weichselgartner, Dr. Florian Söhn

ERSATZ FÜR KAPUTTE KNIE 23

Dr. Tom Laser

**WIEDERHERSTELLUNG DER
KNORPELOBERFLÄCHE** 27

Prof. Dr. Kuno Weise

SCHMERZ – WARNSIGNAL NR. 1 30

ImagixX

**AYURVEDA – SINN-VOLLES FÜR
DIE GESUNDHEIT** 32

Christiane M. Schröder

REISEN IM WALZERTAKT 34

Helga Wutz

MEDIZIN & WISSEN

Osteoporose – Fotografische Einblicke 13

Hyaluronsäure: Gutes für's Knie 18

Übergewicht: Starke Belastung für
das Kniegelenk 26

IMPRESSUM 20