



5
Bewegung an der frischen Luft im Sonnenschein trägt viel zur Knochen-Gesundheit bei. Mit zunehmendem Alter reicht aber die Sonne alleine nicht mehr aus, um den Körper ausreichend mit Vitamin D zu versorgen.

Gelenke wollen bewegt werden. Die beste Vorbeugung vor Gelenkverschleiß ist regelmäßige aber maßvolle Bewegung. Aber auch wenn der Knorpel schon angegriffen ist, kann man den Alltag mit praktischen Tricks meistern und dem Gelenkverschleiß Paroli bieten.



29
Vor vollen Tellern verhungern? Wer sich gesund und ausgewogen ernährt, hat kaum Probleme. Aber Fastfood, Stress und Fertignahrung verweigern und rauben dem Körper die lebensnotwendigen Vitalstoffe.

OSTEOPOROSE-SPECIAL

CALCIUM UND VITAMIN D HABEN DOCH EINEN EFFEKT **5**
Priv.-Doz. Dr. Stephan Scharla

VITAMIN D: MEHR ALS EIN KNOCHEN-VITAMIN **8**
Prof. Dr. Helmut W. Minne, Dr. Michael Pfeifer, Dr. Wolfgang Pollähne

DER FALL STURZ: WIE LASSEN SICH DIE FOLGEN VERMEIDEN? **13**
Christiane M. Schröder

ARTHROSE-AKTUELL

DIE HALSWIRBELSÄULE **16**
Dr. Tom Laser, Christiane M. Schröder

LEBEN MIT ARTHROSE: PRAKTISCHE TIPPS BEI GONARTHROSE **20**
Christiane M. Schröder

IM FRÜHTAU ZU BERGE ... FIT ZU FUSS **26**
Heinz Weichselgartner

NATÜRLICH GUT? Nahrungsergänzung und was Sie darüber wissen sollten **29**
Dr. Florian Söhn, Christoph Ruhsam

... INS LAND, WO DIE ZITRONEN BLÜHN **32**
Dr. Claus Possberg

MEDIZIN & WISSEN

Neues Therapiekonzept bei Osteoporose **12**

Produktinformation: PCM®-Prothese **15**

Produktinformation: GenuTrain®-Bandage gegen den Gelenkschmerz **21**

Erfolgreiche Therapie bei Arthrose **23**

Achtung Heimwerker! **24**

Schmerz messen, individuelle Behandlungsziele vereinbaren **25**

IMPRESSUM **25**