



Gesunde Knochen brauchen nicht nur Calcium, sondern unbedingt auch Vitamin D. Der Körper benötigt aber ausreichend Sonne (UVB-Strahlen), um selbst genügend Vitamin D zu produzieren, was im Winter in unseren Breiten-graden sehr schwierig sein kann. Deshalb ist man mit einer Vitamin-D-Substitution auf der sicheren Seite.

Jedes Jahr werden in Deutschland mehr als 150.000 neue Hüftgelenke implantiert. Dabei werden die Patienten immer jünger. Knochensparende Endoprothesenmodelle erhalten in diesen Fällen ausreichend Knochen-substanz, um bei einem später notwendig werdenden Austausch die Prothesen wieder sicher verankern zu können.



Ein Laufband in den eigenen vier Wänden garantiert Bewegungsspaß ohne Ende und produziert Glückshormone am laufenden Band. Gewinnen Sie in unserer Weihnachtsverlosung ein Tunturi®T60 Laufband, bei dem der Laufspaß nicht auf der Strecke bleibt.

OSTEOPOROSE-SPECIAL

VITAMIN D: MEHR ALS EIN KNOCHEN-VITAMIN – Teil 2 **5**

Prof. Dr. Helmut W. Minne, Dr. Michael Pfeifer, Dr. Wolfgang Pollähne

KNOCHENFIT – mit Rosi Mittermaier **9**

Prof. Dr. Reiner Bartl, Rosi Mittermaier

SCHNEE UND EIS – Achtung Sturzgefahr **12**

Christiane M. Schröder

KNOCHENDICHTEMESSUNG **14**

Prof. Dr. Reiner Bartl

ARTHROSE-AKTUELL

HÜFTE UNTER DRUCK: COXARTHROSE **21**

Dr. Tom Laser, Christiane M. Schröder

Erfolgreiche Therapie bei Arthrose **23**

Linderung von akuten Rückenschmerzen **25**

RENOVIERUNGSMARATHON – das geht auf die Gelenke **28**

Dr. Holger R. W. Meyer

FITNESS-WELLNESS

APRÈS-WALK: Erholung für die Füße **17**

German Remmele-Fischer

AUF DEM LAUFBAND INS GLÜCK **31**

Christiane M. Schröder

ROTE KARTE FÜR PISTENRASER **34**

Heinz Weichselgartner

LOIPENSPASS **35**

Peter Schlickerrieder gibt Tipps

PILATES – kleiner Aufwand, große Wirkung **37**

Harry Strobl

WIE TRÄUME WAHR WERDEN **39**

Heinz Weichselgartner

RUSSISCHE IMPRESSIONEN **41**

Heinz Weichselgartner

IMPRESSUM **30**