



Die Risiken, an einer Osteoporose zu erkranken, können in den meisten Fällen ohne größeren Aufwand beeinflusst werden: Ausreichend Bewegung, angepasstes Krafttraining, knochen-gesunde Ernährung und das Vermeiden von "Genuss"-giften wie Nikotin und zu viel Alkohol.

Kaum ein Mensch, der nicht im Laufe seines Lebens von Rückenschmerzen geplagt wird. Am häufigsten sind muskuläre Verspannungen und Fehlhaltung dafür verantwortlich. Nach der Linderung der Schmerzen steht die Stärkung der Rückenmuskulatur ganz oben auf der Liste der therapeutischen Möglichkeiten.



Eines der gesündesten Sportgeräte mit eingebautem Spaßfaktor ist das Fahrrad. Gelenkschonend lässt sich damit die Ausdauer fördern, frische Luft tanken und Stress mit jeder Pedalumdrehung reduzieren.

# Orthoprof.

2/2006

## OSTEOPOROSE-SPECIAL

<b>GANZ SCHÖN STARK – DEM KNOCHENSCHWUND VORBEUGEN</b>	<b>5</b>
Prof. Dr. Reiner Bartl	

## WIRBELSÄULE/RÜCKEN

<b>MINIMAL-INVASIVE WIRBELSÄULENTHERAPIE</b>	<b>11</b>
PD Dr. Andreas Veihelmann	

<b>LÜMMELN AUF DER LETZTEN BANK</b>	<b>14</b>
Dr. Tom Laser, Christiane M. Schröder	

<b>HILFE! RÜCKENSCHMERZEN</b>	<b>17</b>
Dr. Tom Laser, Christoph Ruhsam	

<b>DIE WIRBELSÄULE AUF LINIE BRINGEN</b>	<b>20</b>
Heinz Weichselgartner	

## ARTHROSE-AKTUELL

<b>GELENKE: ALLES DREHT SICH UM DEN KNORPEL</b>	<b>22</b>
Heinz Weichselgartner, Dr. Tom Laser	

<b>VOR DEM GROSSEN KNIRSCHEN</b>	<b>24</b>
Harry Strobl	

<b>DAS 1X1 DER ENDOPROTHETIK</b>	<b>26</b>
Dr. Holm Schlemmer, Dr. Christian Fulghum	

## WELLNESS - FITNESS - REISEN

<b>MEDICAL WELLNESS</b>	<b>29</b>
Dr. Florian Söhn, Christoph Ruhsam	

<b>ZWEIFACH GUT GEBETTET</b>	<b>32</b>
Heinz Weichselgartner	

<b>ELDORADELN – DER RAT ZUM RAD</b>	<b>34</b>
Heinz Weichselgartner	

<b>HAUTNAH – KLEIDUNG FÜR RADLER</b>	<b>36</b>
Heinz Weichselgartner	

<b>FRAU KUR UND IHRE SCHATTEN</b>	<b>38</b>
Dr. Dr. Waltrud Wamser-Krasznai	

<b>REISE-TIPPS</b>	<b>41</b>
Heinz Weichselgartner	

<b>IMPRESSUM</b>	<b>19</b>
------------------	-----------

<b>MEDIZIN &amp; WISSEN</b>	
Welt-Nichtraucher-Tag am 31. Mai 2006	2
Robert-Koch-Award 2006	8
BONE-EVA-Studie	10
Niedrig dosiertes Diclofenac	16
KET-Balance-Training	19