



Früh übt sich ... wer auch im Alter gesunde Knochen haben will. Kinder brauchen viel Bewegung, besonders an der frischen Luft und eine calciumreiche Ernährung. Die Eltern haben dabei eine Vorbildfunktion – und es schadet ihnen auch nicht, wenn sie mit dem Nachwuchs gemeinsam „knochengesund“ leben.

Deutschland und die ganze Welt im Fußballfieber. Keine andere Sportart hat es geschafft, unabhängig von Hautfarbe, Religion oder sozialem Status so viele Menschen zu verbinden. Neben dem hohen Spaßfaktor sind jedoch auch Verletzungen im Eifer des Gefechts oder aus Unachtsamkeit an der Tagesordnung.



Die ganze Welt hat zum Eröffnungsspiel der Fußball-WM nach München geblickt. Die Stadt mit Herz ist aber auch außerhalb sportlicher Großereignisse immer eine Reise wert.

## OSTEOPOROSE-SPECIAL

**CALCIUM UND VITAMIN D ZUR STURZ- UND FRAKTURPROPHYLAXE** 5

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

**KINDER IM FOKUS: FRÜH ÜBT SICH, WER STARKE KNOCHEN HABEN WILL!** 10

Christiane M. Schröder

## ARTHROSE-AKTUELL

**HÜFTENDOPROTHETIK: OPERATION GEGLÜCKT WAS NUN?** 15

**CHECKLISTE VOR DER ENDOPROTHESEN-OPERATION** 18

Dr. Holm Schlemmer, Dr. Christian Fulghum

**MINIMAL-INVASIVE WIRBELSÄULENTHERAPIE TEIL 2: FACETTENSYNDROM** 19

PD Dr. Andreas Veihelmann

**BLICKPUNKT HYALURONSÄURE** 22

Heinz Weichselgartner

## FUSSBALL-WM 2006

**FUSSBALL: VON CHINA ÜBER ENGLAND ...** 24

Heinz Weichselgartner

**FUSSBALL ... TRAINING, KAMPF UND SIEG** 26

Heinz Weichselgartner

**TYPISCHE FUSSBALLER-VERLETZUNGEN** 29

Dr. Tom Laser, Christoph Ruhsam

**SPORTVERLETZUNGEN DES KNIEGELENKS** 32

Dr. Christian Schaller, Heinz Kusche

**SCHMERZ- UND WÄRMETHERAPIE BEI RÜCKENSCHMERZEN** 36

Harry Strobl

**SCHLAU ESSEN UND KLUG TRINKEN** 37

Christoph Ruhsam

## WELLNESS-FITNESS-REISEN

**BEQUEME SCHUHE, GESUNDER RÜCKEN** 40

Dr. Tom Laser

**MENSCH, BEWEG DICH!** 42

Heinz Weichselgartner

**REISE-TIPP: MÜNCHEN ... BAYRISCHE WELTSTADT** 44

Heinz Weichselgartner

**IMPRESSUM** 39

## MEDIZIN & WISSEN

**KET-Balance-Training** 9

Infotisement: 25 Jahre GenuTrain® 31

Niedrig dosiertes Diclofenac 35

Die Redaktion bedankt sich bei NIKE Deutschland für die freundliche Unterstützung.