



Die zwei bedeutendsten Säulen der (Knochen-) Gesundheit sind Bewegung und richtige Ernährung. Gesundes Essen macht Spaß, fit und fröhlich und ist auch der Figur dienlich. Kochbücher, Ernährungsratgeber und Kochkurse geben dabei Hilfestellung, und eigentlich sollte man sie auf Rezept bekommen.

Immer häufiger benötigen auch jüngere und aktive Menschen eine Hüftendoprothese. Bei ihnen muss auch an eine später mögliche Wechseloperation gedacht werden, so dass eine möglichst knochen-sparende Vorgehensweise zu bevorzugen ist. Eine neue Generation von Oberflächenersatz stellt hier häufig die Methode der Wahl dar.



Hundert Jahre gesund wie ein Fisch im Wasser, topfit und ohne Zipperlein, das ist keine Utopie. Aber – man muss etwas dafür tun, denn Gesundheit ist auch eine Sache des Lebensstils. Körper, Geist und Seele brauchen dazu auch regelmäßige Entspannungsphasen.

Orthoprof.

4/2006

OSTEOPOROSE-SPECIAL

BLICKPUNKT ERNÄHRUNG: FOLGENREICHES FEHLVERHALTEN VON JUNG BIS ALT 6

Prof. Dr. Reiner Bartl

BAUSTELLE KNOCHEN – ALTERSBEDINGTE VERÄNDERUNGEN 9

PD Dr. Stephan Scharla

EIN TÄNZCHEN FÜR DIE KNOCHEN 12

Christiane M. Schröder

ARTHROSE-AKTUELL

FUSSBALL ... NACH KREUZBAND NIE WIEDER FIT? 19

Prof. Dr. Wolfgang Pförringer

GELENKE: SOMMERKUR FÜR DEN KNORPEL 22

Heinz Weichselgartner

MINIMAL-INVASIVE WIRBELSÄULENTHERAPIE TEIL 3: DEKOMPRESSION 23

PD Dr. Andreas Veihelmann

KNOCHENTUMOREN 27

Dr. Tom Laser

NEUE LEBENSQUALITÄT MIT NEUER GENERATION VON HÜFTPROTHESEN 30

Jörg Däumer, Joachim Reichert

LESEZEICHEN 34

WELLNESS - FITNESS - REISEN

GESUNDMACHER LEBENSSTIL 35

Christiane M. Schröder

HEISSE QUELLEN FÜR KLUGE KÖPFE 38

Harry Strobl

FASZINATION WASSER IN TIROL 40

Heinz Weichselgartner

PER SCHIFF ZUM SHOPPING 41

Heinz Weichselgartner

IMPRESSUM 26

MEDIZIN & WISSEN

KET-Balance-Training 14

Osteoporose-Basistherapie 15

Aktiv gegen Osteoporose mit passiver Bewegung 16

Infortisement: Schnell mit Knieorthese 18

Infortisement: Stabiler Halt fürs Sprunggelenk 21

Infortisement: Bewährte Modularität in der orthopädischen Tumorchirurgie 29