



© DAK

Das Thema Knochenschwund ist in ganz Europa hoch aktuell.

Die EU hat zur Vorbeugung, Früherkennung, Therapie und Rehabilitation Empfehlungen ausgearbeitet. Ganz wichtig sind dabei Aufklärungskampagnen, um die Kenntnisse dieser Erkrankung bei allen Beteiligten zu verbessern.

Älter werden bedeutet nicht zwangsläufig, schwächer zu werden. Mit der richtigen Strategie können altersbedingte Veränderungen an Muskeln und Gelenken vermieden oder teilweise sogar wieder rückgängig gemacht werden. Körperliche Aktivität und der Ausgleich von Ernährungsdefiziten sind Teile dieser Strategie.



Weihnachtseinkäufe einmal ganz anders: Städtereisen nach New York, Dubai, Istanbul oder Peking laden ein, dem Adventstrubel zu entkommen und dabei auch noch für die Lieben zu Hause ganz entspannt Geschenke auszusuchen zu können.

## OSTEOPOROSE-SPECIAL

### OSTEOPOROSE: MASSNAHMEN ZUR PRÄVENTION 5

Europäische Gemeinschaften

### BETTER AGEING FÜR DIE KNOCHEN 10

Christiane M. Schröder

### FIT MIT SWING – AUS DEM STAND: STARKE MUSKELN, GESUNDE KNOCHEN 13

Christiane M. Schröder

### DIE MUSKULATUR – WAS WISSEN WIR ÜBER UNSER MUSKELSYSTEM? 16

Robert Krauss

### MINIMAL-INVASIVE WIRBELSÄULENTHERAPIE TEIL 4: EPIDURALE NEUROLYSE NACH RACZ 18

PD Dr. Andreas Veihelmann

## ARTHROSE-AKTUELL

### DER OBERFLÄCHENERSATZ DES HÜFTGELENKS 20

Jörg Däumer, Oliver Totzke

### STARK GEGEN DEN SCHMERZ – SCHMERZ RICHTIG BEHANDELN 25

Initiative „Stark gegen den Schmerz“

### STARK IN DER BEWEGUNG GELENKE UND MUSKELN 29

PD Dr. Stephan Scharla

## WELLNESS-FITNESS-REISEN

### GESUND UND MUNTER DURCH HERBST UND WINTER 32

Christiane M. Schröder

### VORWEIHNACHTSZEIT – EINMAL GANZ ANDERS 34

Heinz Weichselgartner

## IMPRESSUM 12

### MEDIZIN & WISSEN

Welt-Osteoporosetag 2006 in München 2

KET-Balance Training 9

Infortisement: Standfest und Knochenfit 15

Infortisement: Schmerzpatienten profitieren von topischem Diclofenac 24

Schmerzen im Kreuz 28