

FOTO: KURATORIUM KNOCHENGESUNDHEIT e.V.

## THEMA

### STURZPRÄVENTION

Dr. med. Michael Pfeifer, Bad Pyrmont  
Sturzprävention..... **5**

Test: Bin ich sturzgefährdet?..... **7**

Tipps: Sturzvermeidung im Alltag..... **8**

Prof. Dr. Ludger Pientka, Herne  
EXPERTEN-INTERVIEW zu Vitamin-D  
Gut zu wissen..... **9**

## RÜCKBLICK

Welt-Osteoporose-Tag 2007 in Bad Füssing  
„Verhindere den Knochenbruch: Erkenne und reduziere  
Dein Knochenbruch-Risiko“ ..... **12**

Osteoporose-Song..... **14**

Osteoporose-Präventionstag in Brandenburgs  
Apotheken..... **14**

## IN BEWEGUNG

Dr. Jochen Werle, Mannheim  
Verhaltenstraining für Osteoporosepatienten (50)  
Die besten Übungen für die Wirbelsäule –  
meine persönlichen Empfehlungen..... **16**

## AUS DEN SELBSTHILFEGRUPPEN

### „VON ALLEN – FÜR ALLE“

- Aus den Osteoporose-Selbsthilfe-Gruppen
- Jubiläumskalender..... **21**
- Aus den Osteoporose-Selbsthilfe-Verbänden..... **23**

In der Heftmitte **Extra:**

**Schritt für Schritt-  
Knochenfit**

## WIR ÜBER UNS

- Einladung zur Mitgliederversammlung
- Kuratorium Knochengesundheit e. V. mit neuem  
Internetauftritt..... **25**
- Informationsbroschüre zur Vertebroplastie  
und Kyphoplastie..... **20**

## GESUNDHEITSPOLITIK

Osteoporose-Forschung im Blick..... **26**

## MOPSFIDELES LEBEN

- Rezepte: Calciumreiche Ideen für die Feiertage
- Neues Kochbuch:  
„Gesunde Knochen – Richtig kochen“..... **28**
- Geistig fit..... **29**

## IM PORTRAIT

INTERVIEW  
mit Dr. med. Christian Günther, Bad Füssing..... **30**

Impressum, Auflösung, Vorausschau ..... **31**