



BEST AGERS

## INHALT

### FÜR SIE GELESEN

- 5** Verzicht auf Fleisch und Fisch gefährdet Knochen nicht
- 6** Abspecken vermindert Harninkontinenz bei Frauen
- 7** Erhöhter systolischer Blutdruck schadet der Kognition

### IM FOKUS

- 8** Wenn die Prostata Probleme macht
- 10** Ein Jahr Lebensqualität mit Antidementiva
- 11** Vielfältige positive Effekte: Krafttraining
- 12** Stärkung für die Manneskraft

### FÜR DIE PRAXIS

- 14** Vorschläge für eine neue Osteoporose-Leitlinie  
JOHANNES PFEILSCHIFTER

### 18 INFOTHEK

**F&P**

FORSCHUNG & PRAXIS

**Herausgeber und Verlag**  
Ärzte Zeitung  
Verlagsgesellschaft mbH

**Adresse von Verlag und Redaktion**  
(zugleich ladungsfähige Anschrift)  
Am Forsthaus Gravenbruch 5  
63263 Neu-Isenburg  
Telefon (0 61 02) 50 60  
Telefax (0 61 02) 5 88 70  
ISSN 0935 - 2899

**Geschäftsführung**  
Harm van Maanen (Vorsitzender  
der Geschäftsführung),  
Lothar Kuntz

**Chefredakteur**  
Wolfgang van den Bergh (vdb)

**Redaktion**  
Dr. med. Marilinde Lehmann  
(mal) (verantwortlich), Dr. Michael  
Hubert (hub), Ingrid Kreutz (ikr),  
Dr. Ulrike Maronde (mar), Thomas  
Müller (mut), Christina Ott (otc),  
Dr. Dieter Rödder (Rö), Dr. Angela  
Speth (ars)

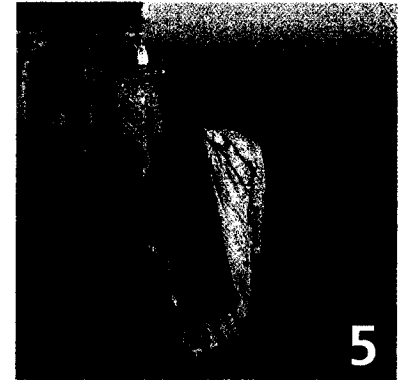
**Titel**  
Monkey Business ©www.fotolia.de

**CvD**  
Michael Schürmann  
(verantwortlich)  
Michaela Illian, Ralf Dolberg  
(Grafik/Layout/Produktion)

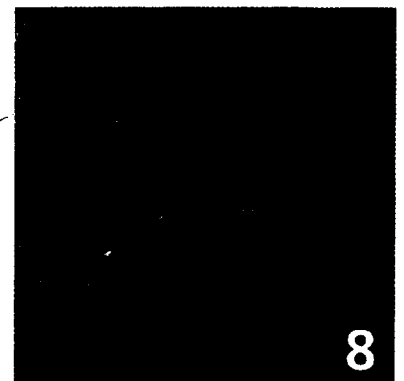
**Druck**  
Dienchs Druck + Media GmbH  
Frankfurter Straße 168  
34121 Kassel

**Gerichtsstand**  
und Erfüllungsort  
Offenbach am Main

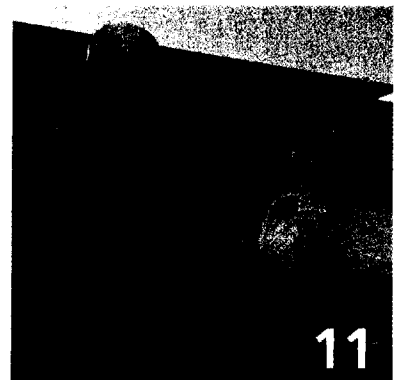
Der Verlag haftet nicht für  
unverlangt eingesandte  
Manuskripte und Fotos.



**UM DIE FESTIGKEIT DER KNOCHEN** zu erhalten, muss nicht unbedingt Fleisch und Fisch auf dem Speiseplan stehen.



**MIKTIONSBSCHWERDEN** bei benignem Prostatasyndrom: Alpha-1-Blocker und 5-Alpha-Reduktasehemmer sind erste Wahl.



**KRAFTTRAINING** ist besser als sein Ruf: Es stärkt die Muskulatur, senkt den Blutdruck und trägt zur Gewichtsreduktion bei.