



FOTO: MARTINIAN / FOTOLIA

Osteoporose ist nicht heilbar. Der Erhalt der körperlichen Funktionsfähigkeit und Selbständigkeit ist deshalb oberstes Ziel jeder Behandlung und Rehabilitation.

THEMA

REHABILITATION bei Osteoporose

DR. JUTTA SEMLER, BERLIN
Die neuen Leitlinien - was hat sich geändert?..... 5

DR. THOMAS EWERT, MÜNCHEN
Osteoporose – Krankheit und ihre Folgen..... 6

DR. JOCHEN WERLE, SINSHEIM
Compliance und die Kunst der Krankheitsbewältigung..... 10

GESUND LEBEN

DR. DANIEL ERLACHER UND CARMEN GEBHART,
HEIDELBERG
Schlafprobleme –
Aktiv werden für einen besseren Schlaf 12

• Sauer macht nicht lustig: Neue Forschungsergebnisse zum Säure-Basen-Haushalt und Knochenabbau..... 20

• Kommentar zum Thema von Dr. med. Jutta Semler..... 21

• Neue Internetseite www.heilwasser.com..... 21

• Tipps für gesunde Knochen..... 22

• Soja stimuliert den Knochenaufbau..... 22

IN BEWEGUNG

DR. JOCHEN WERLE, SINSHEIM UND
DR. BETTINA BEGEROW, KÖLN
Muskeltraining für den Rücken =
Knochentraining für die Wirbelsäule..... 16



Gemeinsam
MEHR BEWEGEN

Inhalt

4 | 2009

In der Heftmitte **EXTRA:**

Schritt für Schritt-Knochenfit

Bewegungstraining
von Dr. Jochen Werle

MOPSFIDELES LEBEN

- Rezept: Naschen muss nicht Sünde sein..... 23
- Geistig fit:
 - Konzentriert lesen..... 23
 - Lückenhaftes Gedicht..... 24
- Wünsche zum Neuen Jahr..... 24

KNOCHENGESUNDHEIT – AKTUELL

- Danone Frucht-Zwerg ausgezeichnet..... 25
- Patientenverfügung ab September 2009 rechtlich verbindend..... 26

WIR ÜBER UNS

- Internationale Osteoporose-Familie traf sich in Peking..... 27
- Osteoporose-Verbände stärken neue Zusammenarbeit..... 27
- DOP-Kongress 2010:
Bewegen Sie sich – in die Schweiz! 28
- Einladung zur außerordentlichen Mitgliederversammlung..... 29
- Schritt für Schritt – knochenfit:
Sammeln Sie ab sofort Ihre Übungskärtchen..... 30

SHG

- Adressen der Osteoporose-Selbsthilfe-Verbände..... 29

Auflösung „geistig fit“, Impressum, Vorausschau..... 30