



In der Heftmitte **EXTRA:**

**Schritt für Schritt-
Knochenfit**

Bewegungstraining
von Dr. Jochen Werle

KNOCHEN. KÖRPER. MENSCH!

PROF. DR. MED. REINER BARTL, MÜNCHEN
DR. RER. NAT. EMMO VON TRESCKOW, STARNBERG
Die Evolution des Knochens.....5

DR. MED. MARTIN RUNGE, ESSLINGEN
Sarkopenie – wenn Muskeln alt werden.....9

INFO:
Pflanzliche Ernährung und Knochengesundheit.....13

DR. MED. JUTTA SEMLER, BERLIN
Sekundäre Osteoporosen, Teil 3: Knochenstoffwechsel
und Hormonhaushalt.....14

GESUND LEBEN

PD DR. MED. HABIL. STEPHAN SCHARLA, BAD REICHENHALL
Naturheilkunde in der Vorbeugung und Behandlung
der Osteoporose.....18

Die Heilkraft der Kräuter.....21

IN BEWEGUNG

JÜRGEN WICHARZ, BONN
„Ich bin stark!“ Mit allen Sinnen trainieren und lernen –
Pflege und Training der Füße, TEIL 3.....23

KNOCHENGESUNDHEIT – AKTUELL
Aus Wissenschaft, Politik, Krankenkassen

- Erhöhen Kalzium-Tabletten das Herzinfarkttrisiko?....26
- Die Osteoporosebehandlung wird durch ein neues
Therapiekonzept erweitert.....26
- Fehlerhäufigkeiten und Fehlerursachen in der
Medizin.....27

MOPSFIDELES LEBEN

- Rezepte: Herbstlich gesund.....28
- Geistig fit:
 - Durch die Blume gerechnet.....29
 - Wortbrücken bauen.....29

SELBSTHILFE

Adressen der Osteoporose-Selbsthilfe-Verbände.....30

WIR ÜBER UNS

- Programm zum Welt-Osteoporose-Tag 2010.....30
- Prof. Helmut W. Minne als Ehrenmitglied ernannt...31
- Nachruf Helga Brotzer.....31

Auflösung „geistig fit“, Impressum, Vorausschau.....31