

THEMA OSTEOPOROSE

DR. MED. JUTTA SEMLER, BERLIN

Sekundäre Osteoporosen – Teil 1.....5

DR. PHIL. JOCHEN WERLE, SINSHEIM

Lebensqualität trotz Osteoporose.....8

CHRISTIAN HINZ, RUTH HINZ-BETTAUER, ANDRE SCHUBERT,
BAD PYRMONT

Physiotherapeutische Möglichkeiten bei Osteoporose –
ein Überblick.....12

IN BEWEGUNG

JÜRGEN WICHARZ, BONN

„Ich bin stark!“ Mit allen Sinnen trainieren und lernen –
Pflege und Training der Füße.....17

KRANKHEITSWISSEN

DR. MED. UWE JAHNKE, NEUSTADT

„Unruhige Beine“ – Das Restless Legs Syndrom.....20

GESUND LEBEN

Gesundes Leben –
die Philosophie des Pfarrer Kneipp.....22

PRIV. DOZ. DR. MED. STEPHAN H. SCHARLA,
BAD REICHENHALL

Calcium-Versorgung – Ein Muss.....24

von Dr. Jochen Werle

NEUES AUS DER WISSENSCHAFT

Messung der Knochendichte bei Osteoporose – neue
Hoffnung?.....25

Lebensqualität trotz Osteoporose – OsteoLink.....25

Schützen Hüftprotektoren wirklich?.....26

MOPSFIDELES LEBEN

• Rezept: Frühjahrsmüdigkeit ade.....27

• Geistig fit:

- Zahlen-Suche.....28

- Buchstaben-Suche.....28

WIR ÜBER UNS

• Einladung zur Mitgliederversammlung.....29

• Bericht Außerordentliche Mitgliederversammlung..29

• Schritt für Schritt – knochenfit: Sammeln Sie ab sofort
Ihre Übungskärtchen.....29

SELBSTHILFE

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

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