

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 85 (2007)
Heft: -: Osteoporose : Knochenstark älter werden

Inhaltsverzeichnis

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

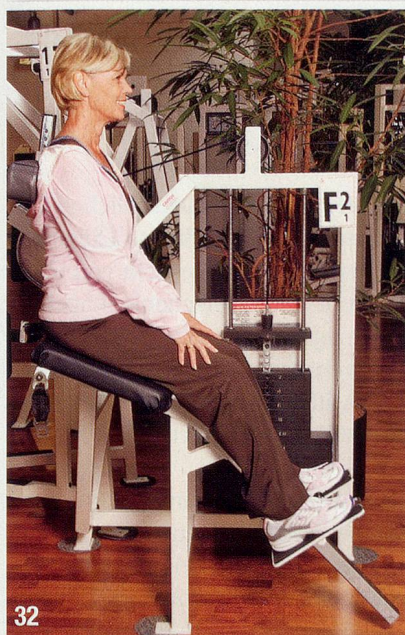
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 18.03.2025

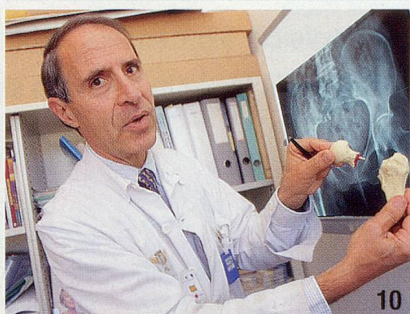
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



20

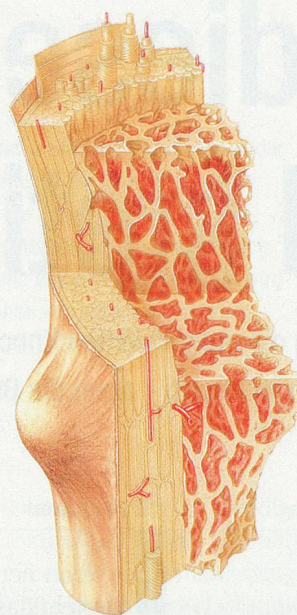


32

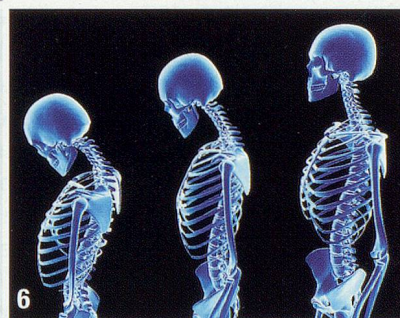


10

4



INHALT



6

- | | |
|---|--|
| <p>4 Knochenaufbau
Auf dieser Baustelle wird stetig gearbeitet</p> <hr/> <p>6 Wie Osteoporose entsteht
Weshalb die Knochen brüchig werden</p> <hr/> <p>8 Knochendichte
PD Dr. Marius Kraenzlin über die DXA-Messung</p> <hr/> <p>10 Interview
Professor René Rizzoli über Osteoporose-Aufklärung</p> <hr/> <p>12 Therapietreue
Professor Kurt Lippuner über Compliance</p> <hr/> <p>15 Fachausdrücke Die Sprache der Osteoporose</p> <hr/> <p>16 OsteoSwiss Hilfe zur Selbsthilfe</p> <hr/> <p>17 Osteoporose-Test
Wir stellen Ihnen die entscheidenden Fragen</p> <hr/> <p>18 Ernährung Der Knochen ist, was man isst</p> <hr/> <p>20 Kalzium Der Stoff, aus dem unser Skelett ist</p> <hr/> <p>22 Kalziumlieferanten Was in unserer Nahrung steckt</p> | <p>24 Kalzium Berechnen Sie Ihre Kalzium-Bilanz</p> <hr/> <p>26 Vitamin D Ohne Vitamin D gehts den Knochen schlecht</p> <hr/> <p>28 Porträt
Raphael Sidler berichtet, wie er mit Osteoporose umgeht</p> <hr/> <p>30 Bewegung
Fit bleiben mit Sport – bis ins hohe Alter</p> <hr/> <p>32 Krafttraining Sport muss sein – auch bei Osteoporose</p> <hr/> <p>34 Sturzprophylaxe
Sicher auf den Beinen</p> <hr/> <p>35 Gleichgewichtstraining Halten Sie die Balance</p> <hr/> <p>36 Muskeltraining Das kräftigt die Muskeln</p> <hr/> <p>38 Buch und Internet Infos auf Papier und Bildschirm</p> <hr/> <p>39 Adressen Hier gibts Rat und Tat</p> |
|---|--|