

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 auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

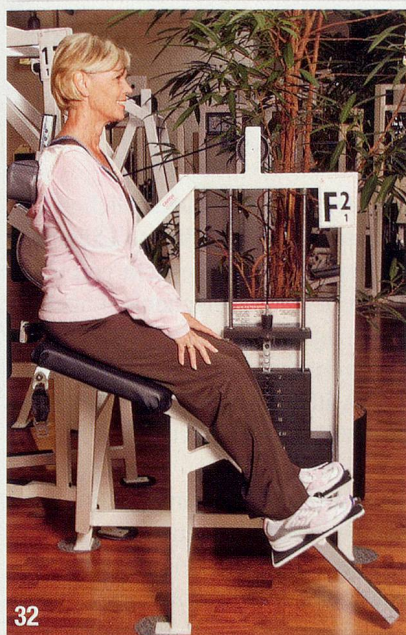
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 13.01.2026

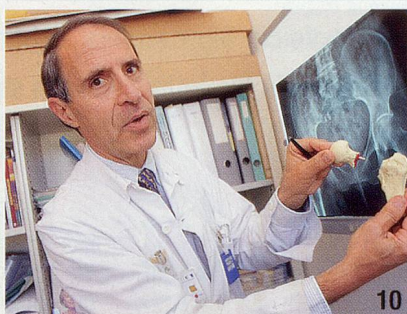
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



20

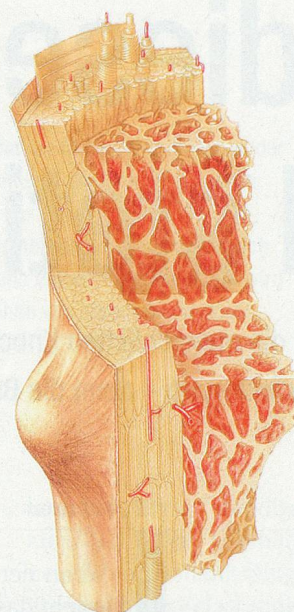


32

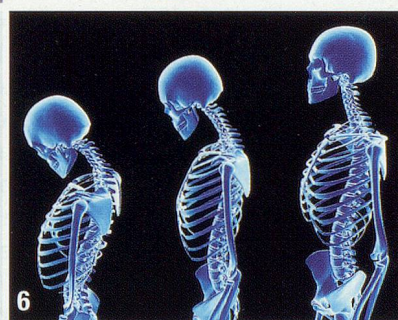


10

4



INHALT



6

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