

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

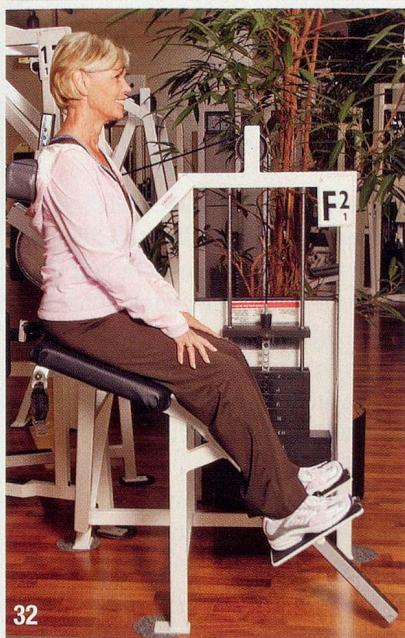
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media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

Download PDF: 13.01.2026

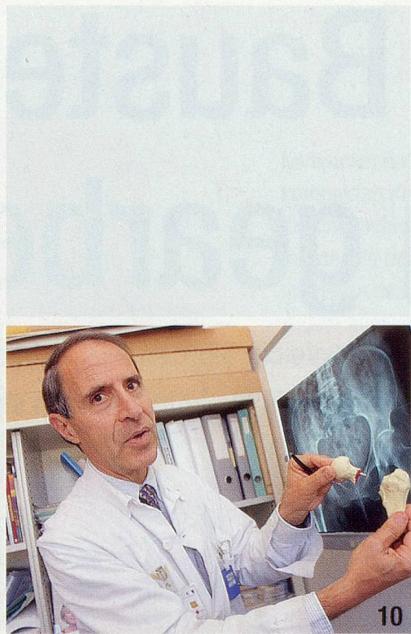
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



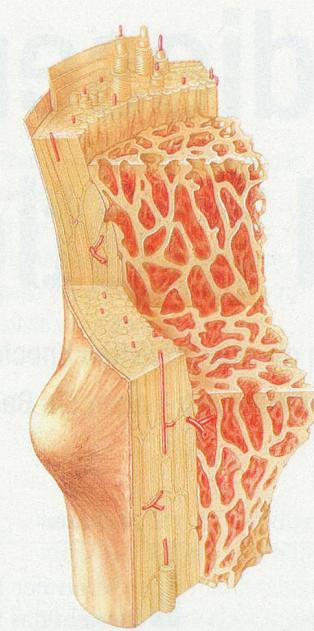
20



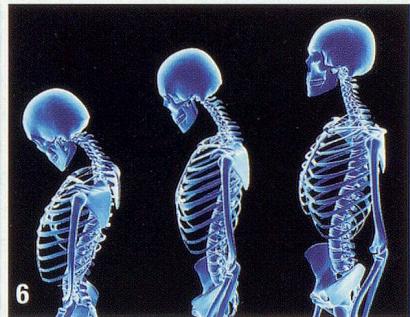
32



10



4



6

- 4 Knochenaufbau**
Auf dieser Baustelle wird stetig gearbeitet

- 6 Wie Osteoporose entsteht**
Weshalb die Knochen brüchig werden

- 8 Knochendichte**
PD Dr. Marius Kraenzlin über die DXA-Messung

- 10 Interview**
Professor René Rizzoli über Osteoporose-Aufklärung

- 12 Therapietreue**
Professor Kurt Lippuner über Compliance

- 15 Fachausdrücke** Die Sprache der Osteoporose

- 16 OsteoSwiss** Hilfe zur Selbsthilfe

- 17 Osteoporose-Test**
Wir stellen Ihnen die entscheidenden Fragen

- 18 Ernährung** Der Knochen ist, was man isst

- 20 Kalzium** Der Stoff, aus dem unser Skelett ist

- 22 Kalziumlieferanten** Was in unserer Nahrung steckt

- 24 Kalzium** Berechnen Sie Ihre Kalzium-Bilanz

- 26 Vitamin D** Ohne Vitamin D gehts den Knochen schlecht

- 28 Porträt**
Raphael Sidler berichtet, wie er mit Osteoporose umgeht

- 30 Bewegung**
Fit bleiben mit Sport – bis ins hohe Alter

- 32 Krafttraining** Sport muss sein – auch bei Osteoporose

- 34 Sturzprophylaxe**
Sicher auf den Beinen

- 35 Gleichgewichtstraining** Halten Sie die Balance

- 36 Muskeltraining** Das kräftigt die Muskeln

- 38 Buch und Internet** Infos auf Papier und Bildschirm

- 39 Adressen** Hier gibts Rat und Tat