

9



Streicheln statt Nikotin

Molly, Deutschlands erster und einzig wahrer OrthoDOG, erklärt in ihrer Kolumne, wie man sich ganz stressfrei das Rauchen abgewöhnen kann.

Ulla, es reicht!

12

Ulla, es reicht!

Deutschlands Ärzte streiken: gegen Bürokratieauswüchse, schlechter werdende Bedingungen für die Versorgung der Patienten und Honorarverluste.

18

10 Schritte auf dem Weg zum Marathon-Mann

Wer erfolgreich Marathon laufen und regelmäßig trainieren möchte, muss einige Regeln beachten.



In Bewegung

- 6 OrthoFit-Vorsorgeprogramm für Kinder und Jugendliche
- 9 Der OrthoDOG empfiehlt: Streicheln statt Nikotin
- 10 Fitness für Körper und Geist
Interview mit Prof. Dr. Wildor Hollmann

Aus der Politik

- 12 „Ulla, es reicht!“

Im Fokus

- 14 Faszination Marathon
- 17 Unser-Fit-Tipp: Laufen – laufen – laufen
- 18 10 Schritte auf dem Weg zum Marathon-Mann
Interview mit PD Dr. Martin Engelhardt
- 22 Ausruhen muss sein!
- 24 Der optimale Laufschuh
- 27 Ran an die Stöcke!
- 29 Nordic Bone Walking für die Knochen
Interview mit Eberhard Schlömmner

Im Fokus

Laufen: Eine Volksbewegung

20.419 Läufer gingen beim Berliner Halbmarathon im April an den Start – neuer Teilnehmerrekord. Laufen ist in. Für alle, die sich für diesen Sport begeistern, ist dieses Heft.

Lesen Sie mehr ab Seite 14

- 30 Fehltritte, die schmerzen
- 32 Der Achillessehnen-Riss
- 34 So läuft das Kunstgelenk rund

In der Praxis

- 36 Morbus Paget: Die Säbelknochen-Krankheit
- 38 Phlebologie: Von Beinleiden zu Beinfreuden
- 40 IGeL-Serie (7): Fußschmerz besser verstehen

Wissenswertes

- 43 Von der Baumrinde zur gezüchteten Haut

Magazin

- 45 Gewinnspiel
- 46 Lesenswertes
- 48 Vorschau / Impressum

Inhalt



Ran an die Stöcke!

27

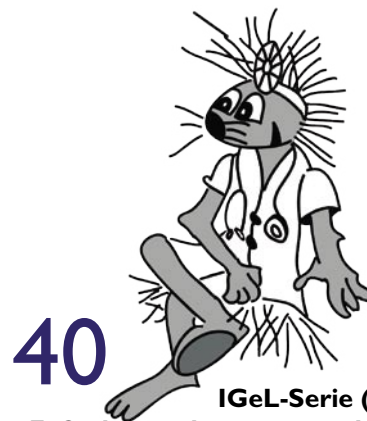
Nordic Walking wird zunehmend zu einer anerkannten Vorsorge gegen Erkrankungen der Haltungs- und Bewegungsorgane.



36

Die Säbelknochen-Krankheit

Der Morbus Paget des Knochens ist eine Skeletterkrankung, die mit Verformungen der Arm- und Bein Knochen einhergehen kann.



40

IGeL-Serie (7): Fußschmerz besser verstehen

Auf modernen Laufbändern können Laufstil und Fußbeschaffenheit eines Läufers exakt bestimmt und eine optimale Schuh- und Einlagenversorgung darauf abgestimmt werden.