

HERBST  
2009  
28. JAHRGANG  
€ 3,50

# JOURNAL

MÜNCHEN

MODE, LUXUS UND LEBEN

HERBST 2009

## Wies'n Special

Fashion  
Must-Haves 2009

### MICHAEL SCHUHMACHER

DIE HOFFNUNG STIRBT ZULETZT

**AMARO AVERNA –**  
SIZILIANISCHE TRADITION  
FÜRS GLAS

„Yes, we can!“  
Erfolgsgeschichten ganz weiblich

03

4 1194490 203501



Auktionator Erol Sander

## Versteigerung im Männer-Spa

### CHARITY AUKTION MIT EROL SANDER

“Zum Ersten, zum Zweiten und zum Dritten!” hieß es im Ocu in München, als das MediaSpa – Deutschlands erstes Spa for gentlemen only unter dem Motto “Wir lieben Männer” zur Charity Auktion einlud, um seinen ersten Geburtstag gebührend zu feiern und gleichzeitig Gutes zu tun.

Auktionator und Wellness-Fan Erol Sander animierte die Gäste zu Höchstgeboten für die 11 einzigartigen Porträt-Fotos bekannter Münchner Männer z.B. von Fußballer Philipp Lahm, Sportfreunde Stiller-Sänger Peter Brugger, Ex-Tatort-Kommissar Michael Fitz, Simon Verhoeven und Holger Stromberg. Der Erlös von insgesamt 15.000 Euro geht an das Kinder-Projekt Arche München. Bei italienischen Köstlichkeiten und heißer Musik wurde es eine lange, laue Sommernacht. **MK**



v.l. Erol Sander, Münchens Türsteher-Legende Norbert Schmitz, Elke Röby Volk (Botschafterin der Arche München), Fotograf Armin Smailovic, die MediaSpa-Inhaber Tünde und Malte Hartwig, Stylebop.com-Gründer Mario Eimuth.



Gäste der Charity-Auktion “Wir lieben Männer” zugunsten der Arche München im Rahmen des einjährigen MediaSpa Geburtstags



## Osteoporose – Was ist das?

*Dr. med. Rainer Grosch gibt Rat*

Sicher haben Sie schon gehört, dass eine Ihrer Bekannten – überwiegend der älteren Generation – sich durch ein kleines Missgeschick einen Knochen gebrochen hat. In vielen Fällen handelt es sich dabei um die Erkrankung Osteoporose, die umgangssprachlich als Knochenschwund bezeichnet wird. Betroffen sind überwiegend Frauen nach den Wechseljahren oder Männer ab 70 Jahren. Allein in Deutschland sind fast acht Millionen Menschen von dieser Krankheit betroffen.

Leider wird Knochenschwund häufig erst erkannt, wenn bereits ein Knochenbruch stattgefunden hat. Da die Therapie mittlerweile zu einem riesigen Kostenfaktor geworden ist, sollte immer mehr Wert auf die rechtzeitige Erkennung gelegt werden. Dabei kommen verschiedene Verfahren zum Messen der Knochendichte zum Einsatz, vor allem das DXA-Verfahren. Bisher ist diese Messung allerdings noch keine Leistung der gesetzlichen

Krankenkassen. Wenn die Krankheit rechtzeitig erkannt wird, ist es möglich, den Knochenabbau mit Medikamenten deutlich abzubremsen. Daher ist es sinnvoll nach der Menopause eine Knochendichtemessung durchführen zu lassen. Die Untersuchung dauert nur 5-10 Minuten.

Um das Risiko, an Osteoporose zu erkranken, zu verringern, ist vor allem eine ausreichende Kalziumaufnahme bei der Ernährung wichtig. Milch, Hartkäse, Joghurt, Blattgemüse, Spinat und Fisch sind besonders gute Kalziumquellen. Ebenso wichtig ist Vitamin D, das der Körper mit Hilfe des Sonnenlichts bildet. Zur Prävention steht aber auch Sport an erster Stelle. Tennis, Golf, Nordic Walking oder Joggen bieten gute Möglichkeiten, die Knochen richtig zu belasten.

Weitere Informationen gibt es unter [www.osteoporose.de](http://www.osteoporose.de).

Ihr Dr. med. Rainer Grosch