

7 **Willkommen in Ihrem knochenfreundlichen Leben!**

8 Mein optimaler Tag

11 *Der Osteoporose aktiv begegnen*

12 **Wie Osteoporose entsteht**

12 Der Knochen lebt

12 Hormone, Hormone, Hormone

13 Knochendichte: lebenslange Entwicklung

14 Wie häufig ist Osteoporose?

14 Diagnostik: Wie stellt man Osteoporose fest?

16 Wie Risikofaktoren zu Chancen werden

17 Erkrankungen mit Osteoporose-Risiko

20 **Was Sie selbst tun können**

20 Ein Zusammenspiel aller Faktoren

21 Bewegung, Bewegung, Bewegung

21 Rauchen – Risiko für die Knochengesundheit

22 Knochengesund essen

23 Vitamin D – ohne geht gar nichts

25 Früherkennung von Osteoporose

26 Spezifische Medikamente

28 Sturzvorbeugung und Sturzvermeidung

29 Selbsthilfegruppen

31 *Wie Ernährung hilft*

32 **Knochengesunde Ernährung**

33 Ist (knochen-)gesund essen ganz einfach?

33 Knochen stärken durch Essen und Getränke

37 Kalziumräuber: »Die Menge macht das Gift«

38 Fakten und Mythen rund um die Milch

40 Trend-Ernährungsformen knochengesund gestalten

42 Nährstoffschonend zubereiten

43 Knochengesund und milchfrei – wie geht das?

- 44 Knochenstarke Lebensmittelgruppen – die Top Five
- 46 Wundermittel Mineralwasser
- 47 Nahrungsergänzung – was ist sinnvoll?
- 49 Fazit

50 **Säure-Basen-Haushalt und Knochen- gesundheit**

- 50 Säure-Basen-Gleichgewicht
- 52 Erkennen Sie das Potenzial?
- 52 Sauer oder basisch – woran liegt's?
- 53 Gleichgewicht anstreben
- 54 Kombinieren Sie ausgewogen!
- 55 Vorteile der Säure-Basen-Balance

56 **So gelingt die Ernährungs umstellung**

- 56 Ernährungsumstellung: Schritt für Schritt
- 58 Professionelle Ernährungsberatung

61 *Ihr Bewegungsprogramm für starke Knochen*

62 **Sturzgefahr minimieren**

- 62 Die 5 Faktoren für das Gleichgewicht
- 63 Sturzursachen frühzeitig angehen
- 63 Tipps für gesunde Füße
- 63 Tipps für die Rumpfstabilität

66 **Sport und Training bei Osteoporose**

- 66 Grundregeln des Trainings
- 68 Was kostet das?
- 70 Raus aus der Routine
- 72 Übung: Absitzen an der Tür
- 74 Übung: Liegestütz an der Tür
- 76 Übung: Kraft- und Gleichgewichtstraining
im Türrahmen
- 77 Übung: Sitz am Tisch

79 *Rezepte für starke Knochen*

80 **Start in den Tag**

90 **Kleinigkeiten, Fingerfood und Knabbereien**

104 **Zum Sattessen**

128 **Süßes und Backen**

143 Rezeptregister

144 Stichwortverzeichnis