

# Willkommen in Ihrem knochenfreundlichen Leben!

Hätten Sie das gewusst? Osteoporose ist eine sehr häufige Erkrankung, etwa so häufig wie Diabetes mellitus. Im Gegensatz zu Übergewicht und Diabetes hört man aber vergleichsweise wenig darüber. Das soll sich jetzt ändern. Dieses Buch zeigt Ihnen, wie leicht Sie Ihren Knochen jeden Tag etwas Gutes tun können, wie Sie sie stärken und gesund erhalten können – ein Leben lang.

Wenn Sie von Osteoporose betroffen sind, können Sie eine ganze Menge zu einer erfolgreichen Therapie beitragen.

Osteoporose ist vieles: multifaktoriell, ernst zu nehmen und behandelbar. Keinesfalls ist Osteoporose aber eine normale Alterserscheinung bei Frauen. Auch Männer sind immer häufiger betroffen. Und Osteoporose ist kein unabwendbares Schicksal. Ganz im Gegenteil: Osteoporose lässt sich mit einer ganzheitlichen Therapie behandeln, die neben wirksamen Medikamenten einen knochen gesunden Lebensstil mit einbezieht.

Und das Wichtigste: Sie können in jedem Lebensalter einer Osteoporose vorbeugen, von Kindesbeinen an. Sicher gibt es auch einige Faktoren, die wir nicht beeinflussen können, wie zum Beispiel eine erbliche Veranlagung. Doch gerade wenn Osteoporose in der Familie vorkommt, kann man frühzeitig aktiv werden und mit einfachen Mitteln dem übermäßigen Knochenabbau entgegenwirken.

Dieses Buch möchte Ihnen zeigen, dass Knochengesundheit kein »Buch mit sieben Siegeln« ist. Mit Rezeptideen für leckere Speisen und einfachen Übungen die Knochen stärken, das geht viel leichter, als Sie sich das je gedacht hätten. Nur Mut, probieren Sie es einfach aus!

Sie wollten sich schon lange etwas mehr bewegen? Und sich ein bisschen gesünder ernähren? Prima, dann fangen Sie am besten gleich an und starten Sie noch heute in Ihr knochenfreundliches Leben!

Ihre Barbara Haidenberger und Martina Gewecke  
München im Herbst 2021