

Inhalt

Einleitung	1
-------------------------	----------

I. Grundlagen: Die Knochen

Anatomie der Knochen	3
-----------------------------------	----------

Elastizität und Festigkeit.....	3
---------------------------------	---

Entstehung und Entwicklung.....	4
---------------------------------	---

Aufbau und Struktur	5
---------------------------	---

Ernährung des Knochens	8
------------------------------	---

Der Knochenstoffwechsel	9
--------------------------------------	----------

Auf- und Abbau des Gewebes	9
----------------------------------	---

Belastbarkeit des Knochens.....	10
---------------------------------	----

Einflüsse auf Knochenauf- und -abbau.....	11
---	----

II. Osteoporose

Kennzeichen der Osteoporose	15
--	-----------

Definition	15
------------------	----

Knochendichte und Knochenqualität	17
---	----

Das Knochenbruchrisiko	19
------------------------------	----

Symptome der Osteoporose	20
--------------------------------	----

Diagnose.....	22
----------------------	-----------

Verschiedene Diagnosemethoden	22
-------------------------------------	----

Die Knochendichtemessung	25
--------------------------------	----

Verlaufsbestimmung	26
--------------------------	----

Ähnliche Krankheiten	26
----------------------------	----

V

Ursachen und Risikofaktoren	28
Risikogruppen	28
Beeinflussbare und nicht beeinflussbare Risiken	29
Bewegungsmangel	31
Ernährungsfehler	32
Alkohol	33
Rauchen	34
Untergewicht	35
Mangelnde Lichtexposition.....	35
Vorangegangene Knochenbrüche.....	36
Hormonmangel	36
Depressive Stimmungslage	37
Medikamente.....	38
Osteoporose ohne Risikofaktoren	39
Folgen der Osteoporose.....	40

III. Die konventionelle Behandlung

Basismaßnahmen	41
Medikamentöse Therapie	43
Bisphosphonate	43
Parathormon.....	47
Hormone (Östrogene).....	47
RANKL-Hemmstoffe	49

IV. Ganzheitliche Vorbeugung

Allgemeine Empfehlungen	51
Regelmäßige Bewegung	54
Bewegung im Freien	55
Joggen und Yoga	56
Krafttraining.....	58
Physiotherapie	59
Aufenthalt im Freien	60
Ernährung	62
Allgemeine Empfehlungen	62
Die Diskussion um die Milch	62
Vegane Ernährung	63
Knochengesunde Pflanzen.....	66
Weitere wichtige Nährstoffe	72

V. Selbsthilfe bei Osteoporose

Maßnahmen kombinieren	79
Homöopathie.....	81
Hekla lava.....	81
Calcium carbonicum	83
Strontium carbonicum.....	84
Homöopathische Kombinationsmittel.....	85
Dr. Schüßler Salze	86
Calcium fluoratum (Nr. 1)	86
Calcium phosphoricum (Nr. 2).....	87

Silicea (Nr. 11)	88
Sturzprophylaxe	90
Grundkrankheiten behandeln.....	91
Gymnastik	91
Für Sicherheit sorgen	92

Anhang

Literatur und Quellen	95
Übersicht: Vitamine und Spurenelemente in Lebensmitteln	99
Rezepte	102
Grünkohl orientalisches.....	102
Grünkohlsalat.....	103
Wildkräuterpesto	104
Petersilie mit Knoblauch und Zitrone	105
Hummus.....	106
Feigenmus mit Mandeln	106
Grüne Smoothies	107
„I love Kale“	108
Tropikale	109
Grüne Himbeere	109
Die Autorin	111
Die Autoren	111