

6 VORWORT

9 OSTEOPOROSE – DAS SOLLTEN SIE WISSEN

- 10 Was ist Osteoporose?**
- 14 Wie Osteoporose erkannt wird**
- 16 Wie Osteoporose behandelt wird**
- 16 Medikamente gegen Osteoporose**
- 16 Bewegungstherapie bei Osteoporose**
- 18 Wie Osteoporose verursacht wird**
- 20 Risiko: Kalziumarme Ernährung**
- 20 Risiko: Vitamin-D-Mangel**
- 20 Risiko: Bewegungsmangel**
- 22 Risiko: Körpergewicht**
- 23 Risiko: Alter**
- 23 Risiko: Hormonelle Veränderung**
- 24 Warum Vorbeugung so wichtig ist**

27 DIE ERNÄHRUNG UMSTELLEN – DAS IST JETZT WICHTIG

- 28 Das braucht unser Körper: Nährstoffe und Energie**
- 29 Kohlenhydrate**
- 31 Eiweiße**
- 32 Fette**
- 34 Diese Nährstoffe sind jetzt besonders wichtig**
- 34 Wichtige Mineralstoffe**
- 44 Wichtige Vitamine**
- 50 Wichtige Spurenelemente**
- 52 Phytoöstrogene für die Knochen**

53 Knochenräuber kennen und vermeiden

53 Kochsalz

54 Koffein

54 Alkohol

54 Rauchen

54 Phosphat

55 Oxalsäure

56 Eiweiß

57 10 Tipps gegen Knochenverlust

61 LECKERE REZEPTE GEGEN OSTEOPOROSE

62 Frühstücke

62 Fruchtiges Käsefrühstück

63 Griechischer Brotaufstrich

64 Birnen-Käse-Toast

65 Emmentaler Toast

65 Rührei mit Emmentaler

66 Roquefort-Gurken-Brötchen

66 Kerniges Papayajoghurt

68 Apfel-Zimt-Müsli