

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 Papaya joghurt
- 68 Apfel-Zimt-Müsli