

Inhalt

Einleitung.....	1
-----------------	---

I. Grundlagen: Die Knochen

1. Anatomie der Knochen.....	3
Elastizität und Festigkeit.....	3
Entstehung und Entwicklung	4
Aufbau und Struktur	5
Ernährung des Knochens	8
2. Der Knochenstoffwechsel.....	9
Auf- und Abbau des Gewebes	9
Belastbarkeit des Knochens.....	10
Einflüsse auf Knochenauf- und -abbau	11

II. Osteoporose

1. Kennzeichen der Osteoporose.....	15
Definition	15
Knochendichte und Knochenqualität	17
Das Knochenbruchrisiko	19
Symptome der Osteoporose.....	20
2. Diagnose	22
Verschiedene Diagnosemethoden.....	22
Die Knochendichthemessung	25
Verlaufsbestimmung.....	26
Ähnliche Krankheiten	26

3. 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
4. Folgen der Osteoporose	40

III. Die konventionelle Behandlung

1. Basismaßnahmen.....	41
2. Medikamentöse Therapie.....	43
Bisphosphonate	43
Risiken und offene Fragen	44
Parathormon.....	46
Strontiumranelat.....	47
Hormone (Östrogene).....	47

IV. Ganzheitliche Vorbeugung der Ostoporose

1. Offizielle Empfehlungen	51
2. Regelmäßige Bewegung	54
Bewegung im Freien	55
Joggen und Yoga	56
Muskeltraining.....	58
3. Aufenthalt am Licht	59
4. Pflanzliche Kalziumlieferanten	61
Die Diskussion um die Milch.....	61
Vegane Ernährung	63
Knochengesunde Pflanzen.....	66
Grüne Smoothies	69
5. Eine ausgewogene Ernährung	71
Kalzium	72
Vitamin D	73
Nahrungsergänzungsmittel	73

V. Selbsthilfe bei Osteoporose

1. Maßnahmen kombinieren	75
2. Homöopathie	77
Hekla lava.....	77
Calcium carbonicum	79
Strontium carbonicum.....	80
Homöopathische Kombinationsmittel.....	81

3. Dr. Schüßler Salze	82
Calcium fluoratum (Nr. 1)	82
Calcium phosphoricum (Nr. 2)	83
Silicea (Nr. 11)	84
4. Sturzprophylaxe	86
Grundkrankheiten behandeln.....	87
Gymnastik	87
Für Sicherheit sorgen	88

Anhang

Ausgewählte Literatur und Quellen.....	91
Vitamine und Spurenelemente:	
Vorkommen in Lebensmitteln	94
Rezepte	97
Grünkohl orientalisch.....	97
Grünkohlsalat.....	98
Wildkräuterpesto	100
Petersilie mit Knoblauch und Zitrone	101
Hummus.....	102
Feigenmus mit Mandeln	103
Grüne Smoothies	104
„I love Kaie“	105
Tropikale	105
Grüne Himbeere	106
Die Autorin/ Die Autoren.....	107