

Vorwort von Prof. Dr. Nicolai Worm	Seite 8
------------------------------------	---------

Einleitung	Seite 11
------------	----------

Teil Eins

Unsere Knochen leben – die Grundlagen verstehen

1. Knochen sind eine Dauerbaustelle

Der Knochenstoffwechsel – ein Auf und Ab	Seite 17
Aufbauhelfer	Seite 18
Der Knochen - Architektur im Wandel	Seite 20
Starke Knochen durch Krafttraining	Seite 21
Krafttraining hilft auch Schwerstkranken	Seite 24

2. Was ist Osteoporose?

Die unsichtbare Volkskrankheit	Seite 28
Primäre Osteoporosen	Seite 29
Sekundäre Osteoporosen	Seite 30
Wirbelbrüche und Rundrücken	Seite 32
Osteoporose ist keine „erfundene“ Krankheit	Seite 32

3. Welche Ursachen hat Osteoporose?

Ursachen, auf die wir keinen Einfluss haben	Seite 34
Ursachen, die wir beeinflussen können	Seite 35
Die Kombination von Ursachen erhöht das Risiko	Seite 38
Schwangerschaft und Stillzeit	Seite 40

4. Osteoporose frühzeitig erkennen

Risikocheck – eine Frühdiagnose ist möglich	Seite 40
Testen Sie Ihr Sturzrisiko	Seite 43
Knochenbrüche – ein Hinweis auf Osteoporose	Seite 44
Schmerzen sind kein Frühwarnzeichen	Seite 45
Die Knochendichte lässt sich messen	Seite 46
Diagnostik und Therapie im Alter – lohnt sich das?	Seite 53

Teil Zwei

Gesunde Knochen - ein Leben lang

1. Prävention durch Bewegung

Bewegung ist das A und OSeite 57

Es lohnt sich, aufs „Knochenkonto“ einzuzahlenSeite 60

Ab 30 geht's bergab – aber wie schnell?Seite 61

Krafttraining – was ist das überhaupt?Seite 62

Die präventive Wirkungsweise von Krafttraining.....Seite 64

Das ÜbungsprogrammSeite 64

Warum braucht es für ein Osteoporose-Training

Maschinen?Seite 66

Wie oft sollte trainiert werden?Seite 67

Die Trainingsregeln.....Seite 68

RisikomanagementSeite 70

Erfolgskontrolle und MotivationSeite 70

2. Was ein Fitness-Studio leisten kann

Sind Fitness-Studios gefährlich?Seite 73

Fitness und GesundheitSeite 74

Anforderung an Ihr Fitness-StudioSeite 74

3. Kieser Training® ist mehr als Krafttraining

Präventives Krafttraining

und Medizinische KräftigungstherapieSeite 76

Präventives Krafttraining – so lernen Sie „Kiesern“Seite 76

Die hohe Schule des präventiven KrafttrainingsSeite 77

Aufwand und ErtragSeite 78

Die Medizinische Kräftigungstherapie –

bei Osteoporose berät Sie der ArztSeite 79

4. Nahrung für die Knochen

Kalzium und andere MineralstoffeSeite 80

Vitamin D.....Seite 81

Weitere Vitamine für gesunde KnochenSeite 84

5. „Ich rauche gern“ – den Lebensstil prüfen.	Seite 85
---	----------

6. Osteoporose und Sport

Ein gefährlicher Irrtum.....	Seite 85
Geeignete Sportarten	Seite 87
Ungeeignete Sportarten.....	Seite 87
Extremsportler mit Untergewicht sind Osteoporose-Kandidaten.....	Seite 87

Teil Drei

Zurück zur Gesundheit – die Behandlung von Osteoporose

1. Die Osteoporose-Sprechstunde

Therapiefreiheit oder Leitlinienmedizin?	Seite 91
Das Bündnis mit dem Arzt.....	Seite 92
Angst ist eine schlechte Beraterin	Seite 92
Bloß nicht stürzen!.....	Seite 94
Die Grundversorgung mit Vitaminen und Mineralien	Seite 95
Medikamentös- oder krankheitsbedingte Osteoporose.....	Seite 96

2. Medizinische Kräftigungstherapie (MKT)

Was ist MKT?	Seite 96
Der Ablauf einer MKT	Seite 98
Anforderungen an Therapiemaschinen.....	Seite 101
Wann ist bei Osteoporose eine MKT zu empfehlen?	Seite 103
Was unterscheidet die MKT von präventivem Krafttraining?	Seite 104
Risiken und Wirkungsweise	Seite 104
Hochintensives Krafttraining bei schwerer Osteoporose	Seite 105
Erwünschte Nebenwirkungen	Seite 109

3. Medikamente bei Osteoporose – eine Übersicht

Hormone	Seite 110
Selektive Östrogen-Rezeptor-Modulatoren.....	Seite 110
Bisphosphonate.....	Seite 111
Strontiumranelat.....	Seite 113

Parathormon und Teriparatid.....	Seite 113
Testosteron.....	Seite 114
Anabolika	Seite 114
Die medikamentöse Therapie: Nutzen, Risiken und Kosten	Seite 115
Die Beipackzettelkrankheit.....	Seite 116
4. Die operative Therapie bei Osteoporose-Frakturen	
<i>Ein Beitrag von Prof. Dr. Gerd Regel</i>	
Eine erschreckende „Knochenstatistik“	Seite 117
Das Operationsrisiko bei Wirbelbrüchen.....	Seite 118
Möglichkeiten der operativen Behandlung.....	Seite 118
Die Versorgung osteoporotischer Oberschenkelfrakturen	Seite 123
5. Physiotherapie und Rehabilitationsmaßnahmen	
Eine kritische Anmerkung	Seite 124
Isometrische Übungen.....	Seite 125
Gleichgewichtstraining	Seite 125
Ergotherapie	Seite 126
Vibrationstraining	Seite 127
 Ein kritischer Appell	 Seite 131
 Anhang	
Spezielle Grunderkrankungen, die Osteoporose verursachen können	Seite 132
Spezielle medikamentöse Therapien, die Osteoporose verursachen können	Seite 133
 Quellenverzeichnis.....	 Seite 134
 Danksagung.....	 Seite 136
 Weitere Publikationen des Autors	 Seite 136