

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 O	Seite 57
Es lohnt sich, aufs „Knochenkonto“ einzuzahlen	Seite 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 Übungsprogramm	Seite 64
Warum braucht es für ein Osteoporose-Training	
Maschinen?	Seite 66
Wie oft sollte trainiert werden?	Seite 67
Die Trainingsregeln	Seite 68
Risikomanagement	Seite 70
Erfolgskontrolle und Motivation	Seite 70

2. Was ein Fitness-Studio leisten kann

Sind Fitness-Studios gefährlich?	Seite 73
Fitness und Gesundheit	Seite 74
Anforderung an Ihr Fitness-Studio	Seite 74

3. Kieser Training® ist mehr als Krafttraining

Präventives Krafttraining	
und Medizinische Kräftigungstherapie	Seite 76
Präventives Krafttraining – so lernen Sie „Kiesern“	Seite 76
Die hohe Schule des präventiven Krafttrainings	Seite 77
Aufwand und Ertrag	Seite 78
Die Medizinische Kräftigungstherapie – bei Osteoporose berät Sie der Arzt	Seite 79

4. Nahrung für die Knochen

Kalzium und andere Mineralstoffe	Seite 80
Vitamin D	Seite 81
Weitere Vitamine für gesunde Knochen	Seite 84

Inhaltsverzeichnis

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 Kraftraining?	Seite 104
Risiken und Wirkungsweise	Seite 104
Hochintensives Kraftraining 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

Ein Beitrag von Prof. Dr. Gerd Regel

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
--	------------------