

7 WAS SIE ÜBER OSTEOPOROSE WISSEN SOLLTEN

8 OSTEOPOROSE – UNGLEICHGEWICHT DER KNOCHENMASSE

- 9 Beschwerdefrei – bis zum ersten Bruch
- 10 Der Aufbau unserer Knochen
- 12 Osteoblasten und Osteoklasten
- 13 Spongiosa und Knochenmark
- 14 Wieso sind Knochen so stabil?
- 15 Die Rolle der Hormone
- 15 Hormonbehandlung bei Osteoporose?

19 DAS ERFOLGREICHE DUO GEGEN KNOCHEN-SCHWUND: ERNÄHRUNG UND BEWEGUNG

- 20 Warum Selbsthilfe sinnvoll ist
- 20 Gute Ernährung für starke Knochen
- 21 Bewusste Ernährung bei Osteoporose
- 23 Was Sie vermeiden sollten
- 23 Alkohol
- 23 Zigaretten
- 24 Kaffee
- 25 Nährstoffe und Co.
- 25 Kalzium – das Baumaterial der Knochen
- 29 Kalziumräuber
- 32 Magnesium – der zweitwichtigste Mineralstoff
- 36 Vitamin D
- 38 Vitamin K
- 40 Bewegung für starke Knochen
- 41 Ausdauer, Beweglichkeit und Kraft
- 43 Balance
- 43 Funktionsgymnastik

45 ÜBUNGSPROGRAMM FÜR STARKE KNOCHEN

46 Bevor Sie beginnen

47 Diese Hilfsmittel benötigen Sie

48 Vor den Übungen

50 Aufwärmen

50 1. Auf der Stelle gehen

52 2. Treppen gehen

52 3. Schwungübung

52 4. Auf dem Gymnastikball hüpfen

53 5. Tanzen

53 Atem und Balance

53 1. Den Atem spüren

53 2. Atem und Arme koordinieren I

54 3. Atem und Arme koordinieren II

54 4. „Ägyptisches Stehen“

55 5. Auf einem Bein stehen

55 6. Stehen und gehen auf einer weichen Unterlage

56 Übungen für eine gute Körperhaltung und einen
stabilen Rumpf

57 1. Aufrechte Haltung an der Wand I

58 2. Aufrechte Haltung an der Wand II

59 3. Schulterdrücken an der Wand

60 4. Aufrechte Haltung im Sitzen erfahren

62 5. Mobilisation der Wirbelsäule

63 6. Anti-Hohlkreuzübung in der Stufenlagerung

64 Eine gute Haltung vertiefen und stabilisieren

64 1. Korrekte Haltung im Stehen und Sitzen

66 2. Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskeln

67 3. Stabilisierung des Rückens; Koordination

68 4. Balance und Kräftigung der Haltermuskeln

69 5. Wandliegestütz für einen stabilen Rumpf

70 6. Vierfüßlerstand: mobiler und stabiler Rücken