

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 erfühlen
 - 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 Haltemuskeln
 - 69 5. Wandliegestütz für einen stabilen Rumpf
 - 70 6. Vierfüßerstand: mobiler und stabiler Rücken