

Inhalt

Vorwort	10
Unser Anliegen – bleiben Sie mobil, ein Leben lang	12
Unsere Knochen – unsichtbar und fundamental wichtig	13
Osteoporose – ein stiller Dieb mit verheerenden Folgen	14
Eine teure Volkskrankheit	14
Osteoporose – heute einfach und gut behandelbar, sogar heilbar	15
Mit Schwung gegen Osteoporose	15
Unsere Knochen – Garant für ein mobiles Leben	18
Die Knochen – mit vielen Aufgaben betraut	19
Ein architektonisches Meisterwerk	19
Eine ständige Baustelle	22
Die Anpassung der Knochenmasse	24
Krankheit Osteoporose – immer noch unterschätzt	26
Osteoporose – eine Volkskrankheit	27
Wie aus heiterem Himmel	28
Nicht nur eine Frage der Knochenmasse	30
Risikofaktoren erkennen und eliminieren	32
Osteoporose ist kein Schicksalsschlag	33
Nicht beeinflussbare Risiken	33
Beeinflussbare Risiken	35
Krankheiten und Osteoporose	40
Fallneigung und »Stolpersteine«	42

Diagnose »Osteoporose« – die Knochendichte im Fokus	44
Wissen ist Macht – auch bei Osteoporose	45
Die Knochendichtemessung	45
Die Messmethoden	46
Welche Knochen sollten gemessen werden?	48
Regelmäßige Messung ist notwendig	49
Wer soll zur Knochendichtemessung gehen?	49
Die Untersuchung mittels DXA	50
Warnsignal Osteopenie	51
Osteoporose – die häufigste Knochenkrankheit	52
Rückenschmerzen und Abnahme der Körpergröße	52
Untersuchungsbefunde bei Osteoporose	53
»Knochenmarker« und andere Tests	54
Sekundäre Osteoporosen	54
Wann ist eine Knochenbiopsie nötig?	55
Vorsorge – zehn Tipps für Powerknochen	56
Gehen Sie es an	57
Tipp 1: Für kalzium- und proteinreiche Kost sorgen!	57
Tipp 2: Ausreichende Vitaminzufuhr sicherstellen!	59
Tipp 3: Auf regelmäßige Bewegung achten!	60
Tipp 4: Stürze vermeiden!	61
Tipp 5: Das Rauchen einstellen!	62
Tipp 6: »Knochenräuber« in der Nahrung eliminieren!	63
Tipp 7: Auf das ideale Körpergewicht achten!	64
Tipp 8: Knochenschädigende Medikamente erkennen!	64
Tipp 9: Knochenschädigende Krankheiten erkennen!	65
Tipp 10: Fröhlichkeit bewahren!	66

Rezepte – Powerfood für Powerknochen	68
Knochenfreundliche Ernährung – aber bitte mit Genuss!	69
Frisch und knackig	69
Warme Gerichte	70
Snacks für zwischendurch	75
Süßes ohne Reue	77
Drinks mit viel Kalzium	78
Training mit Johanna Fellner – Spaß und Power in jedem Alter	82
»Use them or lose them!«	83
Übungszeiten und -orte	83
Aufbau des Trainings	84
Power für die Knochen – das Trainingsprogramm	85
Warm-up	85
Kräftigung	88
Stretching	89
Trainingsablauf – Kurzübersicht	90
Vorbereitung	91
Trainingszeiten	91
Zusätzliches Ausdauertraining	92
Zusätzliches Krafttraining	92
Warm-up – Übungsteil	94
Mobilisationsübungen	94
Übungen zur Aktivierung/ sensomotorisches Training	99
Balanceübungen	102
Übungen zum Cardio-Warm-up	104

Faszienstretch – Übungsteil	105
Kräftigung – Übungsteil	106
Stretching – Übungsteil	126
Mentales Training	128
Selbstcoaching für mehr Ausgeglichenheit	128
Behandlung – erst der Patient, dann die Krankheit	130
Geduld bringt den Erfolg	131
Die Schmerzspirale durchbrechen	131
Physikalische Therapie	131
Medikamentöse Schmerztherapie	133
Psychische Verarbeitung der Krankheit	134
Haben Sie Geduld	134
Medikamente – mit der Lizenz zum Heilen	136
Wann ist eine Therapie notwendig?	137
Aktuelle Osteoporosetherapie	137
Basistherapie	138
Vitamin D – der Katalysator für unser Powerprogramm	139
Medikamentöse Therapie	140
Bisphosphonate	141
Denosumab	143
Hormonersatztherapie (HRT, »hormone replacement therapy«)	144
Selektive Östrogenrezeptormodulatoren (SERMs)	144
Teriparatid und Parathormon (PTH)	144
Neue Medikamente	145
Fazit für die Praxis	146

Knochenbruch – kein Grund zur Verzweiflung	I48
Osteoporose – wie häufig bricht der Knochen?	I49
Wissenswertes über osteoporotische Frakturen (»low trauma fractures«)	I50
Knochenbruch – was ist zu tun?	I51
Erste Schritte zu neuer Gesundheit	I52
Oberschenkelbrüche (Femurfrakturen)	I52
Wirbelkörperbrüche (vertebrale Frakturen)	I53
Unterarmbrüche (distale Radiusfrakturen)	I55
Oberarmbrüche (proximale Humerusfrakturen)	I56
Weitere Brüche	I56
Reduzierung der Sturzgefahr – der beste Schutz gegen Knochenbrüche	I57
Sonderformen der Osteoporose	I60
Osteoporose bei Kindern	I61
Prämenopausale Osteoporose	I62
Osteoporose in der Schwangerschaft	I63
Senile (Typ II) Osteoporose	I63
Osteoporose bei Männern	I64
Anhang	I66
Management der Osteoporose	I67
Osteoporose richtig diagnostizieren	I67
Osteoporose erfolgreich therapieren	I68
Onlinestudie »OsteoporoseMonitor«	I71

»Das Kreuz mit dem Kreuz« –	
Die zehn Gebote der Rückenschule	176
Literatur	177
Glossar	178
Register	186
Impressum	190