

Vorwort von Prof. Dr. Nicolai Worm	Seite 8
Vorwort von Dr. med. Gabriela Kieser	Seite 11
Einleitung	Seite 15

Teil Eins

Unsere Knochen leben – die Grundlagen verstehen

1. Knochen sind eine Dauerbaustelle

Der Knochenstoffwechsel – ein Auf und Ab	Seite 21
Aufbauhelfer	Seite 24
Der Knochen – Architektur im Wandel	Seite 24
Starke Knochen durch Krafttraining	Seite 25
Krafttraining hilft auch Schwerstkranken	Seite 29

2. Was ist Osteoporose?

Die unsichtbare Volkskrankheit	Seite 32
Primäre Osteoporosen	Seite 33
Sekundäre Osteoporosen	Seite 34
Wirbelbrüche und Rundrücken	Seite 37
Osteoporose ist keine „erfundene“ Krankheit	Seite 38

3. Welche Ursachen hat Osteoporose?

Ursachen, auf die wir keinen Einfluss haben	Seite 39
Ursachen, die wir beeinflussen können	Seite 40
Die Kombination von Ursachen erhöht das Risiko	Seite 43
Schwangerschaft und Stillzeit	Seite 45

4. Osteoporose frühzeitig erkennen

Risikocheck – eine Frühdiagnose ist möglich	Seite 45
Testen Sie Ihr Sturzrisiko	Seite 49
Knochenbrüche – ein Hinweis auf Osteoporose	Seite 49
Schmerzen sind kein Frühwarnzeichen	Seite 51
Die Knochendichte lässt sich messen	Seite 51
Diagnostik und Therapie im Alter – lohnt sich das?	Seite 60

Teil Zwei

Gesunde Knochen – ein Leben lang

1. Prävention durch Bewegung

Bewegung ist das A und O	Seite 63
Es lohnt sich, aufs „Knochenkonto“ einzuzahlen	Seite 66
Ab 30 geht's bergab – aber wie schnell?	Seite 68
Krafttraining – was ist das überhaupt?	Seite 68
Die präventive Wirkungsweise von Krafttraining.....	Seite 70
Das Übungsprogramm	Seite 71
Warum braucht es für ein Osteoporose-Training Maschinen?	Seite 72
Wie oft sollte trainiert werden?	Seite 74
Die Trainingsregeln	Seite 76
Risikomanagement	Seite 77
Erfolgskontrolle und Motivation	Seite 78

2. Was ein Fitness-Studio leisten kann

Sind Fitness-Studios gefährlich?	Seite 81
Fitness und Gesundheit	Seite 82
Anforderung an Ihr Fitness-Studio	Seite 82

3. Kieser Training® ist mehr als Krafttraining

Präventives Krafttraining und Medizinische Kräftigungstherapie	Seite 84
Präventives Krafttraining – so lernen Sie „Kiesern“	Seite 85
Die hohe Schule des präventiven Krafttrainings	Seite 86
Aufwand und Ertrag	Seite 86
Die Medizinische Kräftigungstherapie – bei Osteoporose berät Sie der Arzt	Seite 87

4. Nahrung für die Knochen

Kalzium und andere Mineralstoffe.....	Seite 89
Vitamin D	Seite 90
Weitere Vitamine für gesunde Knochen	Seite 93

5. „Ich rauche gern“ – den Lebensstil prüfen

Seite 93

6. Osteoporose und Sport

Ein gefährlicher Irrtum	Seite 94
Geeignete Sportarten.....	Seite 95
Ungeeignete Sportarten	Seite 95
Extremsportler mit Untergewicht sind Osteoporose-Kandidaten	Seite 96

Teil Drei

Zurück zur Gesundheit – die Behandlung von Osteoporose

1. Die Osteoporose-Sprechstunde

Therapiefreiheit oder Leitlinienmedizin?	Seite 99
Das Bündnis mit dem Arzt	Seite 100
Angst ist eine schlechte Beraterin.....	Seite 100
Bloß nicht stürzen!	Seite 102
Die Grundversorgung mit Vitaminen und Mineralien.....	Seite 104
Medikamentös- oder krankheitsbedingte Osteoporose	Seite 104

2. Medizinische Kräftigungstherapie (MKT)

Was ist MKT?	Seite 105
Der Ablauf einer MKT.....	Seite 105
Anforderungen an Therapiemaschinen	Seite 109
Wann ist bei Osteoporose eine MKT zu empfehlen?.....	Seite 111
Was unterscheidet die MKT von präventivem Krafttraining?	Seite 112
Risiken und Wirkungsweise	Seite 112
Hochintensives Krafttraining bei schwerer Osteoporose	Seite 113
Erwünschte Nebenwirkungen	Seite 117

3. Medikamente bei Osteoporose – eine Übersicht

Wer profitiert von spezifischen Osteoporose-Medikamenten?	Seite 118
Hormone.....	Seite 119
Selektive Östrogen-Rezeptor-Modulatoren	Seite 120
Bisphosphonate	Seite 120

Fortschritte in der Therapie von Osteoporose	Seite 123
Teriparatid (Forsteo®)	Seite 123
Denosomab (Prolia®)	Seite 124
Romosozumab (Evenity®)	Seite 124
Testosteron	Seite 125
Anabolika	Seite 125
Die medikamentöse Therapie: Nutzen, Risiken und Kosten	Seite 126
Die Beipackzettelkrankheit	Seite 127
4. Die operative Therapie bei Osteoporose-Frakturen	
<i>Ein Beitrag von Prof. Dr. Gerd Regel</i>	
Eine erschreckende „Knochenstatistik“	Seite 128
Das Operationsrisiko bei Wirbelbrüchen	Seite 129
Möglichkeiten der operativen Behandlung	Seite 129
Die Versorgung osteoporotischer Oberschenkelfrakturen	Seite 134
5. Physiotherapie und Rehabilitationsmaßnahmen	
Eine kritische Anmerkung	Seite 135
Isometrische Übungen	Seite 136
Gleichgewichtstraining	Seite 136
Ergotherapie	Seite 137
Vibrationstraining	Seite 138
 Ein kritischer Appell	 Seite 141
Anhang	
Spezielle Grunderkrankungen, die Osteoporose verursachen können	Seite 142
Spezielle medikamentöse Therapien, die Osteoporose verursachen können	Seite 143
 Quellenverzeichnis	 Seite 144
 Weitere Publikationen des Autors	 Seite 146