

	Leben mit Osteoporose	4
1	Osteoporose – was ist das?	6
2	Wie entsteht Osteoporose?	7
2.1	Der gesunde Knochen	7
2.2	Aus dem Gleichgewicht geraten	10
3	Welche Folgen hat Osteoporose?	12
3.1	Mast- und Schotbruch	12
3.2	Die Schmerzen hören nicht auf	13
4	Wer bekommt Osteoporose?	14
4.1	Was beeinflusst Osteoporose?	14
4.2	Die primäre Osteoporose	18
4.3	Die sekundäre Osteoporose	20
4.4	Wie schwer ist Ihre Osteoporose?	22
5	Osteoporose rechtzeitig erkennen	23
5.1	Die wichtigsten Symptome	23
5.2	Die Risikoabklärung – bin ich gefährdet?	25
5.3	Die Krankengeschichte – Anamnese	27
5.4	Die körperliche Untersuchung	27
5.5	Die Laboruntersuchung	28
5.6	Die Messung der Knochendichte	29
5.7	Weitere Methoden	31
6	Osteoporose – wie kann ich vorbeugen?	32
6.1	Sich richtig ernähren	32
6.2	Sich richtig bewegen	41

7	Osteoporose – was nun?	45
7.1	Gegen die Schmerzen	47
7.2	Gegen die psychische Belastung	48
7.3	Gegen den Knochenabbau	49
7.4	Stürze und Brüche vermeiden	53
7.5	Knochenbrüche behandeln	56
7.6	Sich richtig bewegen von früh bis spät	56
	Adressen	59
	Glossar	60
	Index	62