

## Inhalt

<b>Osteoporose – Ein echtes Volksleiden</b>	<b>9</b>
<b>Der Knochen – Eine geniale Konstruktion</b>	<b>15</b>
Bestandteile der Knochen	17
Aufbau und Konstruktion	18
Der Knochen lebt	20
Kontrolle des Knochenstoffwechsels	23
Eine ewige Baustelle	26
Im Lauf des Lebens	28
<b>Die Krankheit – Wie und warum Osteoporose entsteht</b>	<b>33</b>
Risikofaktoren	35
Arten von Osteoporose	40
Krankheiten als Wegbereiter	44
Medikamente – Wirkung und Nebenwirkung	45
Auch Männersache	49
Beschwerden	51
Knochenbrüche	53
<b>Diagnose – Ausgeklügelte Untersuchungsmethoden</b>	<b>59</b>
Klinische Untersuchung	62
Röntgenuntersuchung	62
Knochendichtemessung	65
Labordiagnostik	71
Knochenmarker	78
Knochenbiopsie	79

<b>Therapie – Brüche verhindern und Schmerzen lindern</b>	<b>83</b>
Schmerztherapie	85
„Basistherapie“ Kalzium und Vitamin D	88
Spezifische medikamentöse Therapie	89
Medikamente, die den Knochenabbau bremsen	89
Medikamente, die den Knochenaufbau fördern	95
Ausnahmen, veraltet oder spekulativ	96
Ansätze der Orthomolekularen Medizin	98
Physikalische Methoden	101
Versorgung von Knochenbrüchen	105
<b>Knochengesund leben – Ernährung und Bewegung</b>	<b>107</b>
Ernährung	108
Die „ausgewogene Mischkost“	108
Der Säure-Basen-Haushalt und die Knochen	112
Partner und Gegenspieler	112
Kalzium	115
Knochenräuber auf dem Teller und im Glas	124
Bewegung und Sport	126
Bewegter Alltag	128
Wirbelsäulengymnastik	130
Rücksicht auf den Rücken	159
Stürze vermeiden	160
<b>Selbsthilfegruppen</b>	<b>162</b>
<b>Glossar</b>	<b>164</b>
<b>Register</b>	<b>165</b>