

Dr. Robert P Heaney  
M. Janet Barger-Lux

# Calcitrim

**Calciummangel  
beheben**

**Wie wir  
der Gefahr von  
Osteoporose  
entgehen können**

# Inhalt

Geleitwort 7

Vorwort 9

Zu diesem Buch 15

## Calcium und Knochen 19

Calcium im Körper 20

Wie der Körper den  
Calciumgehalt reguliert 24

Calcium und Knochen 28

Reparatur und Aufbau von  
Knochen 31

Calciumhaushalt und Umbildung  
der Knochen 38

Wieviele Knochen wird sich  
entwickeln? 39

Die Sache mit dem  
Vitamin D 48

## Calcium und Ernährung 55

Calcium in Nahrungsmitteln 56

Calciumbedarf und  
Calciumrichtwerte 65

Die Wechselwirkung zwischen  
Calcium und anderen  
Nährstoffen 71

Warum manche Menschen mehr  
Calcium brauchen als andere 76

Die »natürliche«  
Calciumzufuhr 80

## Calciummangel und Osteoporose 85

Was es bedeutet, Osteoporose  
zu haben 86

Vorbeugung und Behandlung  
von Osteoporose 93

Was brauchen wir außer Calcium  
noch für gesunde Knochen? 100

Calcium und körperliche  
Bewegung 102

Die Gefahr von Anorexia  
nervosa 107

Calcium und die Gesundheit des  
Mundes 109

Die Auswirkung schwerer  
Krankheiten auf die  
Knochen 112

Über Osteoporose hinaus:  
Bluthochdruck und  
Dickdarmkrebs 114

## Was Sie gegen Calciummangel tun können 121

Berechnung des persönlichen  
Calciumbedarfs 122

Ist zuviel Calcium  
gefährlich? 127

Mehr Calcium mit der Nahrung  
aufnehmen 133

Milch: Calciumlieferant Nummer eins	134
Calcium aus der Apotheke	139
Was Sie gegen Osteoporose tun können	145
Gehören Sie zur Risikogruppe?	146
Die Knochendichtemessung	153
Die Östrogen-Ersatz- Therapie	153
Was Eltern für ihre Kinder tun können	160
Was Kinder für ihre Eltern tun können	163
Wenn Sie Osteoporose haben	166
Calcium ist keine Zauberpille	174
Verzeichnis der Fachbegriffe	178
Selbsthilfegruppen	184
Literaturverzeichnis	185
Register	188

## *Abbildungen*

Die Calciumverteilung im Körper	21
Anatomie des Körpergewebes	22
Knochenstruktur	29
Knochenzellen	29
Schritte bei der Knochenumbildung	32
Die tägliche Calciumbilanz	34
Einflüsse auf die Knochenmasse	40
Lebenslinie des Knochens	47
Der Weg des Vitamin D	51
Die Verteilung des Nährstoffbedarfs	67
Die kumulative Verteilung des Nährstoffbedarfs	67
Die Entwicklung zum Wirbelbruch durch Kompression	88
Die fortschreitende Entwicklung eines Mehrfach- Wirbelzusammenbruchs	89
Körperhaltungen und -bewegungen, die bei Osteoporose unbedingt vermieden werden sollten	170
Gymnastische Übungen im Liegen	171
Gymnastische Übungen im Stehen	172