

Dr. Kenneth H. Cooper

# Ratgeber Osteoporose

Das Präventiv-Programm:  
Gezielt vorbeugen und Risiken  
vermindern

Mosaik Verlag

# Inhalt

Danksagungen .....	9
Einleitung: Warum ein Präventiv-Programm .....	11
1 Der lebenslange Kampf in unseren Knochen .....	15
Was versteht man eigentlich unter kräftigen Knochen? 17 • Was ist die maximale Knochenmasse? 18 • Schützt Jugend und verdammt Alter? 19 • Risikofaktoren für Osteoporose 21 • Osteoporose: Der heimliche Zerstörungsprozeß 22 • Wie sieht ein Ernährungsprogramm für kräftige Knochen aus? 24 • Fragen und Antworten 25	
2 Ihr persönliches Risikoprofil .....	27
Test zur Beurteilung Ihres Knochenschwund-Risikos 28 • Risikofaktoren, die Sie nicht beeinflussen können 33 • Risikofaktoren, die Sie unter Umständen beeinflussen können 37 • Wie gefährdet sind Sie? 40	
3 Das Prinzip der maximalen Knochenmasse .....	42
Wie wird ein Knochen gebildet? 43 • Das Prinzip der maximalen Knochenmasse 47 • Knochenschwund - ein Raubritter unserer Tage 51 • Zwei weitere Feinde 54 • Die Rolle der Nebenschilddrüsen 55	
4 Mehr Bewegung: Die erste Antwort auf Osteoporose .....	57
Warum Bewegung so wichtig ist 59 • Welche Richtung schlägt die Forschung ein? 65 • Vorsicht vor dem Leistungssport 67 • Welches Trainingsprogramm ist für Sie das beste? 70	
5 Aerobische Übungen mit und ohne Gewichtsbelastung .....	71
Die aerobischen Trainingsprogramme mit Gewichtsbelastung 73	
Die aerobischen Trainingsprogramme ohne Gewichtsbelastung 90	
6 Krafttraining und Gymnastikprogramm .....	99
Allgemeine Richtlinien 99 • Das Krafttraining 102 • Das Gymnastikprogramm 110	
7 Was verspricht die Östrogen-Substitution? .....	121
Die heilsame Wirkung des Östrogens 122	
8 Neue Chancen durch Medikamente und Hormontherapie ...	131
Methoden, die den Knochenschwund hemmen 131 • Methoden, die neue Knochenmasse aufbauen helfen 134	

9	Das Ernährungsprogramm für kräftige Knochen . . . . .	142
	Warum zwei verschiedene Ernährungsprogramme? 143 • Einige Grundprinzipien des Ernährungsprogramms 147 • Was ist unter einem Nahrungsmittel-Austausch-System zu verstehen? 153 • Lebensmittel-Austausch-Liste 155 • 1500-Kalorien-Menüs 163 • 1500-Kalorien-Menüs. Laktose-reduziert 183 • 2200-Kalorien-Menüs 173 • 2200-Kalorien-Menüs. Laktose-reduziert 193 • Rezepte 202	
10	Wie sinnvoll sind Kalziumergänzungen? . . . . .	223
	Gibt es Argumente, die gegen Kalziumergänzungen sprechen? 225 Regeln für die Kalziumergänzung 227	
11	Wie läßt sich Osteoporose überhaupt diagnostizieren? . . . .	232
	Die drei wichtigsten Diagnoseverfahren 233	
12	Weshalb Sie darauf achten sollten, was Sie trinken. . . . .	238
	Zuviel Alkohol schadet den Knochen 238 • Risikofaktor Koffein 242	
13	Warum Rauchen das Osteoporose-Risiko erhöht . . . . .	243
14	Die Vorbeugung von Osteoporose beginnt in der Kindheit ..	247
15	Mit Osteoporose leben . . . . .	252
	Hilfen für den Alltag 253	
	Register . . . . .	263