

Dr. med. Christian Jessel

Aktiv gegen Osteoporose



Übungen zum
Vorbeugen
und Lindern

blv

aktiv+gesund

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	6
Osteoporose verstehen	8
Was ist Osteoporose?	8
Formen der Osteoporose	9
Dünne und feste Knochen	10
Ursachen und Risikofaktoren	11
Gibt es Warnzeichen?	16
Die frühzeitige Diagnose ist wichtig	16
Osteoporose richtig behandeln	20
Die richtige Ernährung	20
Rezepte gegen Osteoporose	21
Vitamine und Mineralstoffe	23
Pro und contra: Hormontherapie	27
Die Basistherapie	28
Neue Osteoporose-Medikamente	30
Neue innovative Therapieansätze	31
Das Bewegungsprogramm - die Grundlagen	32
Trinken ist wichtig!	32
Wo soll ich üben?	33
Aufbau eines Trainings	33
Das richtige Dehnen	41
Dehnregeln	41
Arme und Oberkörper	41
Hüfte und Beine	54
Die Muskeln und Knochen kräftigen	56
Arme und Oberkörper	57
Hüfte und Beine	68
Speziell gezielte Übungen	74
Die Ausdauer verbessern	86
Walking	87
Radfahren	87
Schwimmen	89