

HEIKE HÖFLER

Gesundheitsratgeber Osteoporose

**Die besten Übungen
Die richtige Ernährung**

- 7 **WAS SIE ÜBER OSTEOPOROSE WISSEN SOLLTEN**
- 8 **OSTEOPOROSE – UNGLEICHGEWICHT DER KNOCHENMASSE**
 - 9 Beschwerdefrei – bis zum ersten Bruch
 - 10 **Der Aufbau unserer Knochen**
 - 12 Osteoblasten und Osteoklasten
 - 13 Spongiosa und Knochenmark
 - 14 Wieso sind Knochen so stabil?
 - 15 **Die Rolle der Hormone**
 - 15 Hormonbehandlung bei Osteoporose?
- 19 **DAS ERFOLGREICHE DUO GEGEN KNOCHENSCHWUND: ERNÄHRUNG UND BEWEGUNG**
 - 20 Warum Selbsthilfe sinnvoll ist
 - 20 **Gute Ernährung für starke Knochen**
 - 21 Bewusste Ernährung bei Osteoporose
 - 23 **Was Sie vermeiden sollten**
 - 23 Alkohol
 - 23 Zigaretten
 - 24 Kaffee
 - 25 **Nährstoffe und Co.**
 - 25 Kalzium – das Baumaterial der Knochen
 - 29 Kalziumräuber
 - 32 Magnesium – der zweitwichtigste Mineralstoff
 - 36 Vitamin D
 - 38 Vitamin K
 - 40 **Bewegung für starke Knochen**
 - 41 Ausdauer, Beweglichkeit und Kraft
 - 43 Balance
 - 43 Funktionsgymnastik

45 **ÜBUNGSPROGRAMM FÜR STARKE KNOCHEN**

46 **Bevor Sie beginnen**

47 Diese Hilfsmittel benötigen Sie

48 Vor den Übungen

50 **Aufwärmen**

50 1. Auf der Stelle gehen

52 2. Treppen gehen

52 3. Schwungübung

52 4. Auf dem Gymnastikball hüpfen

53 5. Tanzen

53 **Atem und Balance**

53 1. Den Atem spüren

53 2. Atem und Arme koordinieren I

54 3. Atem und Arme koordinieren II

54 4. „Ägyptisches Stehen“

55 5. Auf einem Bein stehen

55 6. Stehen und gehen auf einer weichen Unterlage

56 **Übungen für eine gute Körperhaltung und einen stabilen Rumpf**

57 1. Aufrechte Haltung an der Wand I

58 2. Aufrechte Haltung an der Wand II

59 3. Schulterdrücken an der Wand

60 4. Aufrechte Haltung im Sitzen erfahren

62 5. Mobilisation der Wirbelsäule

63 6. Anti-Hohlkreuzübung in der Stufenlagerung

64 **Eine gute Haltung vertiefen und stabilisieren**

64 1. Korrekte Haltung im Stehen und Sitzen

66 2. Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskeln

67 3. Stabilisierung des Rückens; Koordination

68 4. Balance und Kräftigung der Haltemuskeln

69 5. Wandliegestütz für einen stabilen Rumpf

70 6. Vierfüßlerstand: mobiler und stabiler Rücken

72	Übungen gegen langes Sitzen
72	1. Mit dem Oberkörper pendeln
74	2. Dehnung der Brustmuskulatur, Befreiung der Atmung
75	3. Gegen Rundrücken und schwache Schultern I
76	4. Gegen Rundrücken und schwache Schultern II
77	5. Rückenverspannungen lösen
78	6. Becken schaukeln, Wirbelsäule bewegen
80	Übungen mit dem Türrahmen
80	1. Stabilisierung des ganzen Rückens
82	2. Dehnung der seitlichen Rumpfmuskeln
83	3. Effektive und wohltuende Kreuzdehnung
84	4. Bauchmuskel- und Rückenkräftigung
85	5. Tür-Kniebeugen für Bauch und Oberschenkel
86	6. Für eine aufrechte Haltung
87	7. Streckung der gesamten Wirbelsäule
88	8. Dehnung für den Schultergürtel
89	Kraft und Beweglichkeit mit dem Thera-Band
90	1. Kräftigung der Haltemuskeln
91	2. Ganzkörperkräftigung
92	3. „Sonnenaufgang“ für eine gute Sitzhaltung
93	4. Kräftigung des Schultergürtels
94	5. Seit-Twist mit dem Thera-Band
95	6. Bauchmuskeln stärken durch Kniedrücken
96	7. Den Rücken im Vierfüßlerstand stabilisieren
98	Bauchübungen
98	1. Bicycle-Methode
100	2. Mit Handtuch für die geraden Bauchmuskeln
101	3. Mit Handtuch für die schrägen Bauchmuskeln
102	4. Den Rücken stabilisieren
104	5. Beinstrecken
105	6. Boden drücken – starker Rücken

- 106 **Rumpfübungen für Anfänger**
- 106 1. Shaker
- 108 2. Seitbeugen
- 110 3. Sitz-Twist
- 111 4. Seit-Twist
- 112 5. Twist im Liegen
- 113 6. Seitbeugen im Liegen
- 114 **Rumpfübungen für Fortgeschrittene**
- 114 1. Den Oberkörper seitlich anheben
- 115 2. Seitliches Heben mit gestreckten Beinen
- 116 3. Oberkörperwippe
- 117 4. Körpermitte kräftigen im Kniestand
- 118 5. Bein zu Ellbogen in Seitlage
- 119 6. Schräge Bauchmuskeln
- 120 **Spezialübungen für die Ganzkörperspannung**
- 120 1. Bauch anspannen mit Beinkick
- 122 2. Beckenlift für die tiefen Bauchmuskeln und den unteren Rücken
- 123 3. Bauch- und Knie-Twist
- 124 4. Ganzkörperspannung im Vierfüßlerstand
- 126 5. Gesundheitsliegestütz und richtiger Liegestütz;
Stabilisierung des ganzen Körpers
- 127 6. Ganzkörperspannung in einer Linie
- 128 7. Für einen starken Rücken
- 130 **Entspannung nach dem Training**
- 130 1. Stufenlagerung
- 131 2. Dehnungslagerung

- 135 **HILFREICHE ADRESSEN**