

*%oe> tooo*

Dr.H.-G.Schmidt

# Osteoporose

Ist Knochenschwund  
vermeidbar ?

**Ein 6-Punkte-Programm  
zur Vorbeugung  
und Behandlung**

4. Auflage

7M\



**KnEIPP-VEftLAG**  
**BADWORISHOFEN**

# Inhaltsverzeichnis

Einführung	5
Knochenaufbau und Kalziumstoffwechsel	7
Kalziumhaushalt und Knochenstoffwechsel	9
Wer ist gefährdet?	11
Was ist die Osteoporose?	12
<b>Mögliche Folgen der Osteoporose</b>	<b>13</b>
1. Der Zusammenbruch des Rückgrates	13
2. Handgelenksbrüche	16
3. Oberschenkelhalsbrüche	16
4. Der Teufelskreis der Osteoporose	17
<b>Ursachen der Osteoporose</b>	<b>19</b>
1. Hormonmangel	19
2. Bewegungsmangel	19
3. Kalziummangel	19
4. Allgemeine Risikofaktoren	20
Wie kann man Knochenschwund frühzeitig feststellen?	21
Wie erkennt eine Frau, ob sie mit zunehmendem Alter an einer Osteoporose erkranken könnte?	22
A ) <i>Risikofaktoren, die wir nicht beeinflussen können</i>	22
1. Operative Entfernung der Eierstöcke	22
2. Familiäre Belastung oder die Erbanlage	23
3. Die hormonelle Situation	24
4. Gestalt und Körperbau	24
B) <i>Risikofaktoren, die wir beeinflussen können</i>	25
5. Bewegungsmangel und körperliche Aktivität	25
6. Ernährungslage	25
7. Rauchen	26
8. Alkohol	27
9. Kaffeegenuß	27

<i>C) Risikofaktoren, die wir unter Umständen beeinflussen können</i>	<b>28</b>
10. Medikamente und chronische Krankheiten	<b>28</b>
Risikotyp der Osteoporose	29
Test der Osteoporosegefährdung	30
Wie können wir die Entstehung einer Osteoporose verhindern?	31
<b>Das 6-Punkte-Programm zur Vorbeugung der Osteoporose</b>	<b>31</b>
1. Ausreichende Bewegung und körperliche Aktivität	31
2. Mehr Sonne	34
3. Ausreichende Versorgung mit verwertbarem Kalzium	35
4. Weniger salzreiche Fleischkost in unsrer Nahrung	41
5. Weniger Rauchen, Alkohol, Kaffee und chemische Medikamente	43
6. Hormone	45
<b>Über die Behandlung der eingetretenen Osteoporose</b>	<b>48</b>
Das Dilemma der Osteoporose-Therapie	48
Die Möglichkeiten des natürlichen Vorgehens gegen Osteoporose	49
Knochenschonender und rückengerechter Leben	49
Die dehnende und entlastende Lagerung über Nacht	51
Knochenaufbauende Maßnahmen	52
Einfache gymnastische Übungen bei bereits vorhandener Osteoporose	<b>53</b>
Literaturhinweise	<b>57</b>