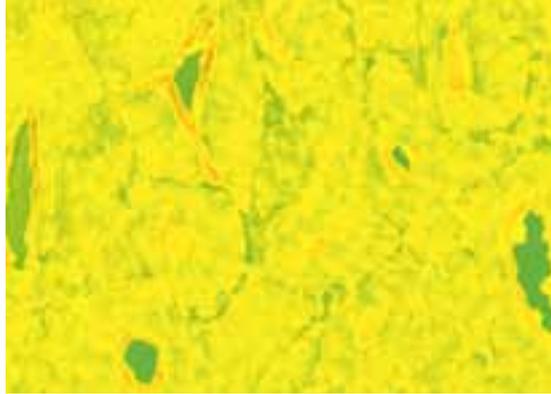


Inhalt



Zu diesem Buch	11
Zum Thema	13
Das Knöchensystem – Bau und Funktion	15
Skelett, Muskeln, Bänder: Stützgerüst und Schutzmantel	16
Das »Patent« des Knöchengewebes	20
Der Knöchensteinoffwechsel	22
»Bankkonto« Knöchen	22
Hormone steuern den Knöchensteinoffwechsel	23
Aktive Muskeln – robuste Knöchen	31
Was ist Osteoporose?	33
Der osteoporotische Knöchen	34
Die Knöchenmasse nimmt ab	34
Die Knöchenarchitektur gerät aus den Fugen	36
Die Funktion des Knöchens ist gestört	36
Die unterschiedlichen Formen der Osteoporose	40
»Primär«: nach den Wechseljahren, im Alter, selten sogar in der Jugend	40
»Sekundär«: nicht nur Kortison	41



Ursachen und Risiken	45
Unvermeidbare Risiken	46
Bei jeder dritten bis vierten Frau ganz klar die Ursache: Sexualhormonmangel	47
Vermeidbare Risiken	48
Kalziummangel durch Fehlernährung	49
Alkohol, Rauchen & Co.	50
Lasche Muskeln – schwache Knochen	51
Osteoporose beim Mann	52
Machen Sie den »Osteoporose-Check«	54
Wie kann eine Osteoporose erkannt werden?	59
Gibt es typische Symptome und Beschwerden?	60
Selbstdiagnose durch Selbstbeobachtung?	60
Welche diagnostischen Mittel nutzt der Arzt?	64
Das Röntgenbild	64
Magnetresonanztomographie (MRT)	66
Die »Knochendichtemessung« (Osteodensitometrie)	66
Ultraschall: Messen ohne Strahlen	74
Was »bringt« das Labor?	75
Gewebeprobe (Knochenbiopsie)	77



So beugen Sie am besten vor	79
Eine kostspielige Krankheit – für uns alle	80
Vorbeugung gerade auch bei »Neigung« zu Osteoporose!	81
Ernähren Sie sich knochenfreundlich	82
Kalziumlieferanten – Kalziumräuber	82
Optimal: Normalgewicht	90
Bewegen Sie sich gesund	93
Die richtige Aktivität wählen	94
Kurzprogramm »gute Haltung«: Die Rückenschule	98
Stabilität durch Therapie	105
Was tun zu welcher Zeit?	106
Risikophase	106
Beginnende Osteoporose	106
Ausgeprägte Osteoporose	107
Langsamer oder schneller Übergang	108
Beginnend bis ausgeprägt: Vorbeugung, Basisbehandlung und stabilisierende Therapie ergänzen sich	109
Die persönliche Situation zählt	109
Kleiner Medikamentenreport	110
Basistherapie: Vitamin D ₃ und Kalzium	111



Bisphosphonate	113
Östrogene/Hormonersatztherapie	117
Raloxifen	118
Fluoride	119
Kalzitonin	121
Künstliche Parathormone Teriparatid und intaktes Parathormon	122
Strontium-Ranelat	123
Denosumab	123
Vitamin-D-Abkömmlinge	124
Osteoporose und Kortison	125
Schmerzen beherrschen	125
Akute Schmerzen	126
Chronische Schmerzen	130
Compliance (Therapietreue)	131
Physikalische Medizin	135
Physikalische Therapie	136
Entlastung durch richtiges Liegen	136
Behandlung mit Kälte	137
Behandlung mit Wärme	137



Elektrotherapie	138
Behandlung mit Ultraschall	138
Massage	138
Bewegungsbad	139
Orthesen stützen den Rücken	139
Krankengymnastik	140
Akute schmerzhafte Osteoporose	141
»Stumme« Osteoporose	144
Gymnastik zur Stärkung von Knochen und Muskeln	145
Mit Osteoporose leben	153
Was erwarten Sie vom Arzt – was erwartet der Arzt von Ihnen?	154
Verringern Sie selbst die Sturzgefahr	156
Wie verändert Osteoporose Ihr Leben?	159
Lassen Sie sich nicht »unterkriegen«	159
Denken Sie positiv – auch bei Partnerschaft und Sexualität	160
Ratschläge für den Alltag	160
Halten Sie sich aufrecht	161
Richtig liegen und aufstehen	162
Selbsthilfegruppen – aktiv trotz Krankheit	164
Rezepte für starke Knochen	167

Inhalt



Anhang	183
Kleines Lexikon der Fachbegriffe	184
Wichtige Anschriften	190
Stichwortverzeichnis	192
Abbildungs- und Quellennachweis	196