

- 7 **Liebe Leserin, lieber Leser**
- 9 **Geleitwort**
- 11 **Was bedeutet Osteoporose?**
- 12 **Osteoporose verstehen**
- 12 **Was ist Osteoporose?**
- 12 **Wichtigste Ursachen der Osteoporose**
- 13 **Risikofaktor Alter**
- 16 **Die Rolle der Gene**
- 19 **Häufigkeit und Verteilung der Osteoporose**
- 20 **Warum sind Frauen besonders gefährdet?**
- 23 **Osteoporose als Folgeerkrankung**
- 24 **Der Knochen, das größte Organ des Menschen**
- 24 **Stabilität und Schutz**
- 26 **Dauerbaustelle Knochengерüst**
- 29 **Diagnose: Osteoporose**
- 29 **Die allgemeine Untersuchung**
- 32 **Knochendichtemessung**
- 36 **Was kann das Labor beitragen?**
- 37 **Der Knochen unter dem Mikroskop**
- 39 **Knochen und Muskeln – eine Einheit**
- 41 **Vorbeugen gegen Osteoporose**
- 42 **Mit der Ernährung den Knochen stärken**
- 42 **Kalzium für gesunde Knochen**
- 49 **Vitamin D**
- 55 **Proteine, Phosphat und was sonst noch nötig ist**
- 58 **Rezepte zum Nachkochen**
- 72 **Bewegung**
- 72 **Bleiben Sie in Bewegung**
- 81 **Gleichgewicht bewahrt vor dem Sturz**

- 82 Weitere Tipps für gesunde Knochen
- 82 Beseitigung von Stolperfallen
- 84 Genussmittel
- 86 Achten Sie auf Ihr Gewicht
  
- 89 **Die Osteoporose ist da – was kann ich tun?**
- 90 Die medikamentöse Therapie
- 91 Die Basistherapie
- 93 Bisphosphonate – die bewährte Therapie
- 96 Ein neuer Weg: Antikörper gegen RANKL
- 97 Strontiumranelat
- 97 Parathormon
- 99 Östrogene und ihre Abkömmlinge
- 100 Der Weg zum richtigen Medikament
- 102 Therapien von morgen
  
- 103 Nicht mehr gebräuchliche oder seltene Therapien
  
- 105 **Der Knochenbruch bei Osteoporose**
- 106 Knochenbrüche – kein Grund zur Resignation
- 106 Knochenbrüche in Zahlen
- 107 Wirbelkörperbrüche
- 109 Die Diagnose des Knochenbruchs
- 109 Das klassische Röntgenbild
- 111 Andere Untersuchungsmöglichkeiten
- 113 Im Vordergrund steht die Schmerztherapie
- 113 Verbesserung der Knochenfestigkeit
- 113 Das richtige Schmerzmittel
- 120 Die richtige Lagerung, Wärme und mehr

**121 Mobilisierung in kleinen Schritten**  
**121 Weitere Therapiemöglichkeiten**  
**124 Zur Erinnerung: Sturzprophylaxe**  
**125 Hilfsmittel**  
**125 Hilfen für die Wirbelsäule**  
**126 Schutz für den Oberschenkelhals**  
**126 Weitere Hilfsmittel für alle Fälle**  
**127 Die richtigen Schuhe**  
**128 Psychologische Unterstützung**  
**129 Operative Verfahren**  
**129 Vertebroplastie**  
**129 Kyphoplastie**

**131 Rehabilitation**  
**132 Medizinische Rehabilitation**  
**134 Berufliche Rehabilitation**  
  
**135 Anhang**  
**135 Glossar**  
  
**137 Fachleute für den Knochen**  
**137 Dachverband Osteologie e. V. (DVO)**  
**138 Bund der Osteologen**  
**138 Leitlinien**  
**139 Selbsthilfegruppen**  
**140 Register**