

INHALT

Vorwort	6
Einführung	7

Teil 1:

GRUNDLAGENWISSEN .. 8

Basiswissen Knochen	10
Wie wachsen und regenerieren Knochen?	14
Knochen und Hormone	18
Faktoren, die die Knochen- gesundheit beeinflussen	22
Knochenerkrankungen	29

Teil 2:

SPORT 36

Wie wirkt sich Sport auf unsere Knochen aus?	38
Workout für starke Knochen	42

Teil 3:

ERNÄHRUNG 54

Warum ist die Ernährung
so wichtig? 56

Knochenfreundliche Nähr- und
Mineralstoffe 58

Was den Knochen sonst noch hilft .. 74

Zutaten, die Sie meiden sollten 76

Diäten und Ernährungsweisen, die
sich auf die Knochengesundheit
auswirken 78

Teil 4:

REZEPTE 82

Frühstück und Brunch 84

Leichte Mahlzeiten 92

Hauptgerichte 102

Süßes 110

Snacks 114

Noch ein paar wichtige
Empfehlungen zum Schluss 122

Quellen 124

Register 125

Danksagung 128