

Vorwort	7	Rezepte für gesunde Knochen	50
Dr. med. Helge Riepenhof und Holger Stromberg im Gespräch	8	Frühstück	52
Ernährungs-Basics bei Osteoporose ..	18	Mittagessen	76
Was den Knochen schadet	20	Abendessen	102
Vorsicht, Knochenräuber!	25	Snacks & Desserts	128
Der persönliche Risikotest	26		
Das Vier-Maßnahmen-Paket	28		
So geht knochenbewusst essen	30		
Der Säure-Basen-Haushalt	34		
Essen in Balance	36		
Aufbauhilfe für Ihre Knochen: Kalzium plus Vitamin D	38		
Die besten Kalziumquellen	42		
Eiweiß: ein Knochenbaustein	44		
Noch mehr sinnvolle Mikronährstoffe	46		

Bewegungs-Basics bei Osteoporose ..	150	Sachregister	174
Mit Bewegung gegen den Knochenabbau	152	Rezeptregister	175
Motivation: So bleiben Sie dran	154	Impressum	182
Patientengeschichten:			
Trotz Osteoporose wieder aktiv	156		
Wunderwerk Knochen	158		
Übungen gegen Osteoporose	160		
Training für kräftige Beine	162		
Für Gesäß und Oberschenkel	164		
Halten Sie durch	166		
Schwingen Sie sich fit	168		
Fitness für den Oberkörper	170		
Das können Sie (auch) für sich tun	172		