

HEIKE HÖFLER

# Gesundheitsratgeber Osteoporose

Die besten Übungen  
Die richtige Ernährung



**humboldt**

# Die Übungsprogramme auf einen Blick

Aufwärmübungen → Seite 50

Übungsprogramm für Atem und Balance → Seite 53

Übungsprogramm für eine gute Körperhaltung und einen stabilen Rumpf → Seite 56

Übungsprogramm für eine gute Haltung und Stabilität → Seite 64

Übungsprogramm gegen langes Sitzen → Seite 72

Übungsprogramm mit dem Türrahmen → Seite 80

Übungsprogramm mit dem Thera-Band für Kraft und Beweglichkeit → Seite 89

Übungsprogramm für starke Bauchmuskeln → Seite 98

Übungsprogramm für den Rumpf (Anfänger) → Seite 106

Übungsprogramm für den Rumpf (Fortgeschrittene) → Seite 114

Übungsprogramm für die Ganzkörperspannung → Seite 120

Übungsprogramm für die Entspannung nach dem Training → Seite 130

HEIKE HÖFLER

# Gesundheitsratgeber Osteoporose

Die besten Übungen  
Die richtige Ernährung

## 7 WAS SIE ÜBER OSTEOPOROSE WISSEN SOLLTEN

### 8 OSTEOPOROSE – UNGLEICHGEWICHT DER KNOCHENMASSE

9 Beschwerdefrei – bis zum ersten Bruch

#### 10 Der Aufbau unserer Knochen

12 Osteoblasten und Osteoklasten

13 Spongiosa und Knochenmark

14 Wieso sind Knochen so stabil?

#### 15 Die Rolle der Hormone

15 Hormonbehandlung bei Osteoporose?

### 19 DAS ERFOLGREICHE DUO GEGEN KNOCHENSCHWUND: ERNÄHRUNG UND BEWEGUNG

#### 20 Warum Selbsthilfe sinnvoll ist

#### 20 Gute Ernährung für starke Knochen

21 Bewusste Ernährung bei Osteoporose

#### 23 Was Sie vermeiden sollten

23 Alkohol

23 Zigaretten

24 Kaffee

#### 25 Nährstoffe und Co.

25 Kalzium – das Baumaterial der Knochen

29 Kalziumräuber

32 Magnesium – der zweitwichtigste Mineralstoff

36 Vitamin D

38 Vitamin K

#### 40 Bewegung für starke Knochen

41 Ausdauer, Beweglichkeit und Kraft

43 Balance

43 Funktionsgymnastik

## 45 ÜBUNGSPROGRAMM FÜR STARKE KNOCHEN

### 46 Bevor Sie beginnen

47 Diese Hilfsmittel benötigen Sie

48 Vor den Übungen

### 50 Aufwärmen

50 1. Auf der Stelle gehen

52 2. Treppen gehen

52 3. Schwungübung

52 4. Auf dem Gymnastikball hüpfen

53 5. Tanzen

### 53 Atem und Balance

53 1. Den Atem spüren

53 2. Atem und Arme koordinieren I

54 3. Atem und Arme koordinieren II

54 4. „Ägyptisches Stehen“

55 5. Auf einem Bein stehen

55 6. Stehen und gehen auf einer weichen Unterlage

### 56 Übungen für eine gute Körperhaltung und einen stabilen Rumpf

57 1. Aufrechte Haltung an der Wand I

58 2. Aufrechte Haltung an der Wand II

59 3. Schulterdrücken an der Wand

60 4. Aufrechte Haltung im Sitzen erfüllen

62 5. Mobilisation der Wirbelsäule

63 6. Anti-Hohlkreuzübung in der Stufenlagerung

### 64 Eine gute Haltung vertiefen und stabilisieren

64 1. Korrekte Haltung im Stehen und Sitzen

66 2. Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskeln

67 3. Stabilisierung des Rückens; Koordination

68 4. Balance und Kräftigung der Haltemuskeln

69 5. Wandliegestütz für einen stabilen Rumpf

70 6. Vierfüßlerstand: mobiler und stabiler Rücken