

Inhaltsverzeichnis

Knochen	1
Die Bedeutung der Knochen und ihre Funktionen	1
Die drei Phasen des Knochenstoffwechsels	2
Frühe Erwachsenenphase (ca. 25–45 Jahre): Allmählicher Beginn des Knochenabbaus und Vorbereitung auf die Menopause	3
Aufbau der Knochen	7
Anorganische Fraktion: Mineralische Stabilität	7
Organische Fraktion: Kollagen und Flexibilität	7
Zusammenspiel der anorganischen und organischen Fraktionen	8
Untersuchungen der Knochendichte	9
Knochenerkrankungen	13
Primäre versus sekundäre Osteoporose	14
Abgrenzung: Osteoporose vs. Osteomalazie	15
Knochenumbauparamter	16
Risikofaktoren	18
Medikamentöse Therapie der Osteoporose	21
Osteoanabole Medikamente: Förderung des Knochenaufbaus als First-Line-Therapie	21
Antikatabole Medikamente: Hemmung des Knochenabbaus	22
Wirkung und Nebenwirkungen: Eine Abwägung ist notwendig	23
Phytotherapie	25
Phytotherapie als Ergänzung zur Schulmedizin	26
Absprache mit Ihrem Arzt	26
Phytotherapeutika	29
Isoflavone	29
Flavonoide	31
Polyphenole	33
Carotinoide	36
Saponine	38
Curcumin	40
Wirkung weiterer Phytochemikalien auf die Knochenbildung	42
Wirkung weiterer Phytochemikalien auf den Knochenabbau	45
Phytochemikalien bei postmenopausaler Osteoporose	46
Phytochemikalien in Kombination mit der medikamentösen Osteoporose-Therapie	47

Weiter Phytochemikalien und Mechanismen	49
Costunolid	50
Echinacosid	50
Formononetin	51
Icariin	52
Kobophenol A	53
Neobavaisoflavone	53
Salvanolsäure B	54
Tanshinol	54
Ugonik K	55
Ophiopogonin D	55
Küchenkräuter und ihre Rolle bei der Osteoporose-Behandlung	57
Basilikum	57
Dill	57
Koriander	57
Petersilie	57
Rosmarin	58
Weitere empfehlenswerte Küchenkräuter	58
Gewürze und ihre Bedeutung bei der Osteoporose-Behandlung	59
Chilli	59
Kurkuma	59
Pfeffer	59
Schwarzkümmel	60
Zimt	60
Weitere Gewürze mit positiven Effekten	60
Tee und seine Bedeutung bei der Osteoporose-Behandlung	61
Fencheltee	61
Grüntee	61
Schwarztee	62
Ingwertee	62
Pfefferminztee	62
Weitere empfehlenswerte Tees	62
Bioverfügbarkeit und Stoffwechsel von Phytochemikalien	63
Ein ganzheitlicher Ansatz zur Knochengesundheit	65
FAQ für Fachkräfte zur Osteoporose-Behandlung	67
Fachbegriffe und ihre Bedeutung	73
Schlusswort	79
Quellenverzeichnis	81
Index	103