
Inhaltsverzeichnis

<i>Vorwort von Barbara Rütting</i>	7
<i>Eine ganz persönliche Geschichte</i>	9
<i>Warum ich dieses Buch geschrieben habe</i>	9
<i>Die Hoffnung nicht aufgeben</i>	10
<i>Ein folgenschwerer Tag</i>	12
<i>Osteoporose – was ist das überhaupt?</i>	15
<i>Ärztliche Hilfe?</i>	21
<i>Mit Osteoporose leben lernen</i>	23
<i>Verhalten im Alltag</i>	30
<i>Bewegung im Freien</i>	37
<i>In Bewegung bleiben</i>	40
<i>Isometrische Übungen</i>	40
<i>Wassergymnastik</i>	81
<i>Ernährung ist das A und O</i>	84
<i>Kalziumgehalt einzelner Lebensmittel</i>	93
<i>Rezepte für kalziumreiche Gerichte</i>	96
<i>Robkost</i>	96
<i>Suppen</i>	99
<i>Hauptgerichte</i>	107
<i>Desserts</i>	123

<i>Ebenso wichtig:</i>	
<i>Innere und äußere Harmonie</i>	<i>129</i>
<i>Lebensbejahung</i>	<i>129</i>
<i>Bewusst atmen</i>	<i>134</i>
<i>Tiefentspannung</i>	<i>138</i>
<i>Hilfe durch Gebet und Meditation</i>	<i>141</i>
<i>Lebensspender Schlaf</i>	<i>148</i>
<i>Träume</i>	<i>152</i>
<i>Lebendige Pflanzenwelt</i>	<i>157</i>
<i>Die Heilkraft der Edelsteine</i>	<i>161</i>
<i>Ausklang</i>	<i>165</i>
<i>Kleiner Nachtrag 2008</i>	<i>170</i>
<i>Die Autorin</i>	<i>172</i>
<i>Literaturverzeichnis</i>	<i>173</i>
<i>Verzeichnis der Rezepte</i>	<i>174</i>