



Osteoporose als Folge fehlerhafter Ernährung und Lebensweise: Über die Irrtümer der Osteoporose-Medizin und die Kunst, gesund zu bleiben

Thomas Klein, Raimund von Helden

 **Download**

 **Online Lesen**

Osteoporose als Folge fehlerhafter Ernährung und Lebensweise: Über die Irrtümer der Osteoporose-Medizin und die Kunst, gesund zu bleiben

Thomas Klein, Raimund von Helden

 [Download Osteoporose als Folge fehlerhafter Ernährung und Leben...pdf](#)

 [Online Lesen Osteoporose als Folge fehlerhafter Ernährung und Leb...pdf](#)

Osteoporose als Folge fehlerhafter Ernährung und Lebensweise: Über die Irrtümer der Osteoporose-Medizin und die Kunst, gesund zu bleiben

Thomas Klein, Raimund von Helden

Osteoporose als Folge fehlerhafter Ernährung und Lebensweise: Über die Irrtümer der Osteoporose-Medizin und die Kunst, gesund zu bleiben Thomas Klein, Raimund von Helden

**Downloaden und kostenlos lesen Osteoporose als Folge fehlerhafter Ernährung und Lebensweise:
Über die Irrtümer der Osteoporose-Medizin und die Kunst, gesund zu bleiben Thomas Klein,
Raimund von Helden**

775 Seiten

Kurzbeschreibung

Vitamin C, D, E, K1 und K2?, Magnesium,
Spurenelemente, Antioxidantien, Säure-Basen-Haushalt,
die Gefahr der Kalzium- und Phosphatüberlastung,
die richtigen Grundnährstoffe,
Bewegung, Sport und Krafttraining

Osteoporose entwickelt sich unmerklich und wird meist unterschätzt. Betroffen sind nicht nur ältere Frauen, sondern zunehmend auch Männer. Oft beginnt der Knochenschwund bereits im frühen Erwachsenenalter.

Eine geringe Knochenmasse ist ein trügerischer Indikator für Osteoporose. Die eigentliche Gefahr ergibt sich aus der beschleunigten Alterung der Knochen, wodurch diese spröde und bruchanfällig werden. Mit dem Verfall der Gesundheit steigt zudem das Sturzrisiko und damit das Frakturrisiko.

Doch Osteoporose ist kein Schicksal. Jeder kann seine Knochen stärken, Muskelkraft und Körperbeherrschung trainieren, um Sturz- und Frakturrisiko auch im Alter geringzuhalten. Die Verfasser zeigen, worauf es ankommt; sie warnen vor populären, aber falschen Ernährungsempfehlungen, vor fehlerhaften Behandlungsansätzen und schädlichen Arzneimitteln.

Mit den richtigen Nährstoffen werden auch Wohlbefinden und Leistungskraft bewahrt; Sehnen und Bänder gestärkt; Gelenkbeschwerden, Bandscheibenschäden und Rückenschmerzen vermieden; ebenso Arteriosklerose, Herz- und Kreislauferkrankungen, Diabetes, Insulinresistenz, Übergewicht, Demenz, Augen- und Nierenschäden. Zugleich wird Autoimmun- und Krebserkrankungen entgegengewirkt. Denn all diese Erkrankungen haben die gleichen Ursachen wie Osteoporose.

Das Buch ist allgemeinverständlich geschrieben, ein wissenschaftlich fundierter Extrakt von über 4000 Studien mit wegweisenden neuen Erkenntnissen.

Wer Krankheiten heilen und verhüten möchte, muß deren Ursachen kennen. Über den Autor und weitere Mitwirkende
Über die Verfasser

Thomas Klein, Diplom-Ingenieur für Maschinenbau (TU Dresden), ist seit 2004 als Autor und Verleger tätig. Auf der Basis sorgfältiger wissenschaftlicher Recherchen veröffentlichte er mehrere Sachbücher, unter anderem:

Volkskrankheit Vitamin-B12-Mangel. Über die schwerwiegenden Folgen geringer Zufuhr, gestörter Aufnahme und Verwertung von Vitamin B12.

Fluor – Vorsicht Gift! Die schwerwiegenden Folgen der Fluoridvergiftung.
Sonnenlicht, das größte Gesundheitsgeheimnis. Sonnenmangel und seine schwerwiegenden Folgen.

Energieverlust und Krankheit durch Zahnherde. Wie Herderkrankungen entstehen und überwunden werden
(mehr über diese und andere Bücher im Internet unter www.hygeia.de).

Dr. med. Raimund von Helden, Medizin-Studium (RWTH Aachen), Promotion in der Kinderheilkunde
(Onkologie/ Endokrinologie). Seit 1984 als Arzt tätig, ab 1991 als freiberuflicher Hausarzt und Diabetologe
in Lennestadt (Sauerland, Nordrhein-Westfalen).

Er ist Autor des Buches Gesund in sieben Tagen. Erfolge mit der Vitamin-D-Therapie, worin das Akute
Vitamin-D-Mangelsyndrom erstmals beschrieben wird. Das Buch zeigt, wie wichtig Vitamin D für die
Erhaltung und Wiedergewinnung unserer Gesundheit ist. – Die 18. Auflage wurde gemeinsam mit Thomas
Klein um 30 Seiten erweitert.

Dr. von Helden gründete das Institut VitaminDelta (Aufklärung über Vitamin D) und ist Mitglied im
Komitee von Grassroothealth.net, einer Organisation von renommierten Wissenschaftlern aus aller Welt, mit
dem Ziel der Information über Vitamin D.

Download and Read Online Osteoporose als Folge fehlerhafter Ernährung und Lebensweise: Über die
Irrtümer der Osteoporose-Medizin und die Kunst, gesund zu bleiben Thomas Klein, Raimund von Helden
#EXK07AVL4CQ

Lesen Sie Osteoporose als Folge fehlerhafter Ernährung und Lebensweise: Über die Irrtümer der Osteoporose-Medizin und die Kunst, gesund zu bleiben von Thomas Klein, Raimund von Helden für online ebook Osteoporose als Folge fehlerhafter Ernährung und Lebensweise: Über die Irrtümer der Osteoporose-Medizin und die Kunst, gesund zu bleiben von Thomas Klein, Raimund von Helden Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Osteoporose als Folge fehlerhafter Ernährung und Lebensweise: Über die Irrtümer der Osteoporose-Medizin und die Kunst, gesund zu bleiben von Thomas Klein, Raimund von Helden Bücher online zu lesen. Online Osteoporose als Folge fehlerhafter Ernährung und Lebensweise: Über die Irrtümer der Osteoporose-Medizin und die Kunst, gesund zu bleiben von Thomas Klein, Raimund von Helden ebook PDF herunterladen Osteoporose als Folge fehlerhafter Ernährung und Lebensweise: Über die Irrtümer der Osteoporose-Medizin und die Kunst, gesund zu bleiben von Thomas Klein, Raimund von Helden Doc Osteoporose als Folge fehlerhafter Ernährung und Lebensweise: Über die Irrtümer der Osteoporose-Medizin und die Kunst, gesund zu bleiben von Thomas Klein, Raimund von Helden Mobipocket Osteoporose als Folge fehlerhafter Ernährung und Lebensweise: Über die Irrtümer der Osteoporose-Medizin und die Kunst, gesund zu bleiben von Thomas Klein, Raimund von Helden EPub