

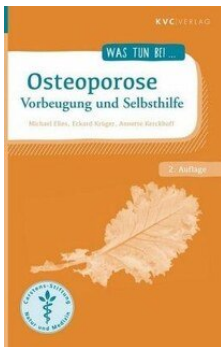
Elies M. / Krüger E. / Kerckhoff A. Was tun bei Osteoporose

Leseprobe

[Was tun bei Osteoporose](#)

von [Elies M. / Krüger E. / Kerckhoff A.](#)

Herausgeber: KVC Verlag (Natur und Medizin)



<https://www.narayana-verlag.de/b25130>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<https://www.narayana-verlag.de>



WAS TUN BEI ...

Osteoporose

Vorbeugung und Selbsthilfe

Michael Elies, Eckard Krüger, Annette Kerckhoff

2. Auflage



Michael Elies, Eckard Krüger, Annette Kerckhoff
Osteoporose – Vorbeugung und Selbsthilfe

*„Die Osteoporose ist aber
ein stiller und konsequenter Dieb,
der über viele Jahre unerkannt bleibt,
bis Knochenbrüche aus geringsten Anlässen
ihn schließlich verraten.“*

Reiner Bartl (2011)

Was tun bei ...

Osteoporose

Vorbeugung und Selbsthilfe

Michael Elies
Eckard Krüger
Annette Kerckhoff

KVC | VERLAG

KVC Verlag | NATUR UND MEDIZIN e. V.
Am Deimelsberg 36, 45276 Essen
Tel.: (0201) 56305 70, Fax: (0201) 56305 60
www.kvc-verlag.de

Elies, Michael; Krüger, Eckard; Kerckhoff, Annette
Osteoporose – Vorbeugung und Selbsthilfe

Wichtiger Hinweis: Jede Dosierung oder Applikation erfolgt auf eigene Gefahr des Benutzers. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht.

ISBN 978-3-945150-94-8

© KVC Verlag | Natur und Medizin e. V., Essen 2019
2., bearbeitete Auflage

Das Werk mit allen Teilen ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechts ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlages unzulässig und strafbar. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert werden.

Umschlaggestaltung: eye-d Designbüro, Essen
Druck: Union Betriebs-GmbH, Rheinbach

Inhalt

Einleitung	1
------------------	---

I. Grundlagen: Die Knochen

Anatomie der Knochen	3
Elastizität und Festigkeit	3
Entstehung und Entwicklung	4
Aufbau und Struktur	5
Ernährung des Knochens	8
Der Knochenstoffwechsel	9
Auf- und Abbau des Gewebes	9
Belastbarkeit des Knochens	10
Einflüsse auf Knochenauf- und -abbau	11

II. Osteoporose

Kennzeichen der Osteoporose	15
Definition	15
Knochendichte und Knochenqualität	17
Das Knochenbruchrisiko	19
Symptome der Osteoporose	20
Diagnose	22
Verschiedene Diagnosemethoden	22
Die Knochendichtemessung	25
Verlaufsbestimmung	26
Ähnliche Krankheiten	26

Ursachen und Risikofaktoren.....	28
Risikogruppen	28
Beeinflussbare und nichtbeeinflussbare Risiken	29
Bewegungsmangel	31
Ernährungsfehler	32
Alkohol	33
Rauchen	34
Untergewicht	35
Mangelnde Lichtexposition.....	35
Vorangegangene Knochenbrüche.....	36
Hormonmangel	36
Depressive Stimmungslage	37
Medikamente.....	38
Osteoporose ohne Risikofaktoren	39
Folgen der Osteoporose	40

III. Die konventionelle Behandlung

Basismaßnahmen.....	41
Medikamentöse Therapie.....	43
Bisphosphonate	43
Parathormon.....	46
Strontiumranelat.....	47
Hormone (Östrogene).....	48
RANKL-Hemmstoffe	49

IV. Ganzheitliche Vorbeugung der Osteoporose

Allgemeine Empfehlungen	51
Regelmäßige Bewegung	54
Bewegung im Freien	55
Joggen und Yoga	56
Krafttraining.....	58
Physiotherapie.....	59
Aufenthalt im Freien.....	60
Ernährung	62
Allgemeine Empfehlungen	62
Die Diskussion um die Milch.....	62
Vegane Ernährung	63
Knochengesunde Pflanzen.....	66
Weitere wichtige Nährstoffe	72

V. Selbsthilfe bei Osteoporose

Maßnahmen kombinieren	79
Homöopathie.....	81
Hekla lava.....	81
Calcium carbonicum	83
Strontium carbonicum.....	84
Homöopathische Kombinationsmittel.....	85
Dr. Schüßler Salze	86
Calcium fluoratum (Nr. 1)	86

Calcium phosphoricum (Nr. 2)	87
Silicea (Nr. 11)	88
Sturzprophylaxe	90
Grundkrankheiten behandeln.....	91
Gymnastik	91
Für Sicherheit sorgen	92

Anhang

Literatur und Quellen	95
Vitamine und Spurenelemente in Lebensmitteln	99
Rezepte	102
Grünkohl orientalisches.....	102
Grünkohlsalat.....	103
Wildkräuterpesto.....	104
Petersilie mit Knoblauch und Zitrone	105
Hummus.....	106
Feigenmus mit Mandeln	106
Grüne Smoothies	107
„I love Kale“	108
Tropikale	109
Grüne Himbeere	109
Die Autorin.....	111
Die Autoren.....	111

In Deutschland sind knapp acht Millionen Menschen an Osteoporose erkrankt – Tendenz steigend. Insbesondere Frauen nach den Wechseljahren sind betroffen.

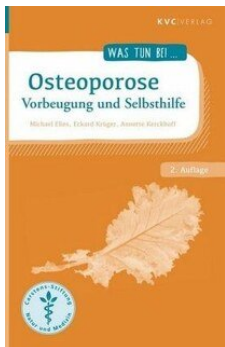
Die moderne Forschung zeigt: Osteoporose ist heute kein unausweichliches Schicksal mehr. Dieser Ratgeber informiert Sie über die Krankheit, ihre Risikofaktoren und bewährte vorbeugende Maßnahmen. Im Krankheitsfall bietet er Ihnen verlässliche Orientierung und liefert ein ganzheitliches integratives Therapiekonzept.

Werden Sie aktiv – für starke Knochen!

ISBN 978-3-945150-94-8



www.kvc-verlag.de



Elias M. / Krüger E. / Kerckhoff A.

[Was tun bei Osteoporose](#)
Vorbeugung und Selbsthilfe

112 Seiten, kart.
erschienen 2019



bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin
und gesunder Lebensweise
www.narayana-verlag.de