

Klein T / von Helden R

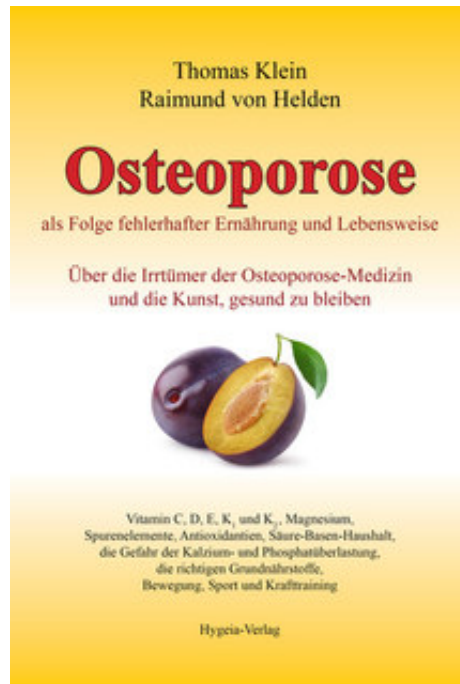
Osteoporose als Folge fehlerhafter Ernährung und Lebensweise

Leseprobe

[Osteoporose als Folge fehlerhafter Ernährung und Lebensweise](#)

von [Klein T / von Helden R](#)

Herausgeber: Hygeia Verlag



<http://www.narayana-verlag.de/b21045>

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

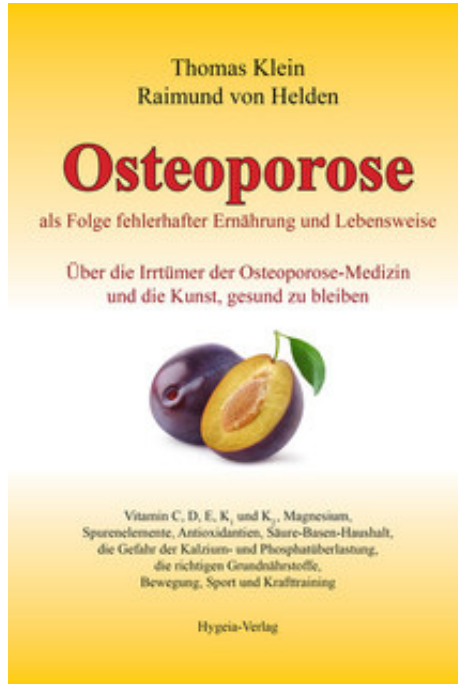
Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>



Inhaltsübersicht

Einleitung: Das neue Verständnis der Osteoporose	23
<i>Knochenfestigkeit und Frakturrisiko</i>	
1. Der Aufbau und Umbau des Knochengewebes	31
2. Die Festigkeitseigenschaften der Knochen	43
3. Sturzrisiko und Frakturrisiko	65
4. Die Knochendichtemessung - eine trügerische Methode zur Bestimmung des Frakturrisikos	71
<i>Bewegung, Sport und Krafttraining</i>	
5. Stärkung der Knochen durch Krafttraining und Bewegung	87
<i>Protein, Vitamin C, E, Spurenelemente und Vitaminoide</i>	
6. Protein - die Grundsubstanz der organischen Knochenmatrix	105
7. Zink - ein essentielles Spurenelement für den Knochenaufbau	123
8. Silizium steigert die Knochenfestigkeit	127
9. Weitere Spurenelemente	131
10. Oxidativer Streß als Ursache der Osteoporose	135
11. Osteoporose als Folge eines Vitamin-C-Mangels	139
12. Der natürliche Vitamin-E-Komplex	153
13. Karotinoide	161
14. Flavonoide	163
15. Glutathion verhindert Osteoporose	169
16. Ubichinon-Q 10 (Koenzym Q10)	171
17. Carnitin	177
18. Alpha-Liponsäure - ein starkes Antioxidans	179
<i>Kalzium, Magnesium, Phosphat, Bikarbonat, Vitamin D, K₁ und K₂</i>	
19. Osteoporose ist keine Kalzium-Mangelerkrankung	183
20. Die schwerwiegenden Folgen der Kalziumüberlastung	211
21. Vitamin D für starke Knochen	219
22. Magnesium	251
23. Inulin steigert die Magnesium- und Kalziumaufnahme	269
24. Die Wirkung der Phytinsäure auf die Knochen	273
25. Vitamin K ₁ und K ₂ stärken die Knochen	277
26. Mangel an Bikarbonat als Ursache der Osteoporose	291
27. Vorsicht Phosphatüberlastung!	307

<i>Die Grundnährstoffe und ihr Einfluß auf den Knochen</i>	
28. Reichliche Kalorienzufuhr beschleunigt die Alterung der Knochen	319
29. Kohlenhydrate: Zucker und Stärke, ihr Einfluß auf die Knochen	327
30. Insulinresistenz verursacht Osteoporose	343
31. Gesundes Fett	363
32. Chronische Entzündungen fördern Osteoporose	393
33. Der Einfluß von Genußmitteln auf Knochenmasse und Frakturrisiko	397
34. Homocystein beschleunigt die Alterung der Knochen	401
<i>Die Wirkung der Hormone auf die Knochen</i>	
35. Die Wirkung von Östrogenen auf die Knochen	407
36. Progesteron - unwirksam für die Knochen	421
37. Testosteron stärkt die Knochen	423
38. Das Wachstumshormon Somatotropin	431
39. Der Insulinähnliche Wachstumsfaktor	435
40. Osteoporose durch Cortisol	439
<i>Umweltgifte schädigen die Knochen</i>	
41. Blei, Cadmium, Quecksilber und Aluminium	451
42. Fluorid schädigt die Knochen	459
<i>Die Behandlung der Osteoporose mit Medikamenten - Irrtümer und Trugschlüsse</i>	
43. Die Wahrheit über Bisphosphonate	469
44. Denosumab - schlimmer als Bisphosphonate	489
45. Die Wahrheit über Teriparatid	493
46. Vorsicht mit Strontium!	497
47. Weitere Medikamente und Maßnahmen	503
48. Arzneimittel, die Osteoporose verursachen	507
<i>Nährstoff-Medizin und Prävention</i>	
49. Die optimale Versorgung mit Nährstoffen	511
50. Echte und scheinbare Prävention	523
Schluß: Die Verhütung und Überwindung der Osteoporose	527
Anhang	537
Literaturverzeichnis	541
Sachwortverzeichnis	757

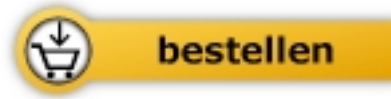


Klein T / von Helden R

Osteoporose als Folge fehlerhafter Ernährung und Lebensweise

Über die Irrtümer der
Osteoporose-Medizin und die Kunst,
gesund zu bleiben

775 Seiten, geb.
erschienen 2015



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

www.narayana-verlag.de