

Thomas Klein
Raimund von Helden

Osteoporose

als Folge fehlerhafter Ernährung und Lebensweise

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



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

Hygeia-Verlag