

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 gering zu halten. 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; Gelenksbeschwerden, 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.

Hygeia-Verlag
www.hygeia.de

