



Osteoporose, Knochenschwund - Behandlung mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition)

Robert Kopf

Download now

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Osteoporose, Knochenschwund - Behandlung mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition)

Robert Kopf

Osteoporose, Knochenschwund - Behandlung mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) Robert Kopf

Osteoporose bedeutet "poröser Knochen". Sie ist die häufigste Knochenerkrankung im höheren Lebensalter. Obwohl Männer keineswegs verschont bleiben, ist Osteoporose vor allem ein Leiden der Frauen. Nach den Wechseljahren erleidet etwa jede dritte Frau eine Osteoporose. In den ersten Jahren nach der Menopause verlieren Frauen rund ein Sechstel ihrer Knochendichte.

Ein wichtiges Merkmal der Osteoporose ist die schmerzlose Abnahme der Knochendichte durch den übermäßig raschen Abbau der Knochensubstanz und Knochenstruktur. Das Gleichgewicht zwischen Auf- und Abbau ist gestört. Hinweise auf eine Osteoporose sind Rückenschmerzen, das Tannenbaum-Phänomen (Hautfalten vom Rücken zu den Flanken), Knochenbrüche treten schon bei leichten Missgeschicken auf, der Mensch wird immer kleiner, der sogenannte "Witwenbuckel", Wirbelbrüche, Muskelverspannungen und eine stark nach vorn verkrümmte Lendenwirbelsäule.

Die Ursachen des Knochenschwundes sind zunehmendes Alter, Stoffwechselerkrankungen, Veränderungen im Hormonhaushalt, eine Übersäuerung des Körpers, Vererbung, falsche Ernährung, ein Vitamin- und Mineralstoffmangel, Alkohol, Rauchen, Abführmittelmissbrauch, Bewegungsmangel, Vererbung sowie eine Schwäche der Leber, Nieren und Verdauungsorgane.

In diesem naturheilkundlichen Ratgeber erhalten Sie Ernährungshinweise und Empfehlungen, wie Sie eine Osteoporose mit Hilfe der Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde behandeln und vermeiden können. Vorgestellt werden alte Rezepte für Einreibungen und Auflagen, die bewährtesten Heilpflanzen, Teerezepte, Extrakte, Rezepte für Tinkturen und Kräuterweine zum Selbermachen, Akupressurpunkte und Wasseranwendungen.

Bei der Akupressur werden bestimmte Punkte auf den Energiebahnen des Körpers (Meridiane) gedrückt, massiert oder beklopft. Durch das Akupressieren wird der Energiehaushalt zwischen den Meridianen ausgeglichen und der Mensch hat wieder genügend Kraft, um gesund zu werden.

Wasser bewirkt einen positiven Heilreiz bei der Behandlung und Vorbeugung einer Osteoporose. Bäder, Waschungen, Wickel und Güsse kräftigen den Stoffwechsel, fördern die Durchblutung, stärken die Abwehrkräfte und wirken harmonisierend auf das Nerven- und Hormonsystem.

Die Naturheilkunde wirkt ganzheitlich. Sie behandelt nicht nur einzelne Symptome, sondern hat den gesamten Menschen im Blick, also Körper, Seele und Geist. Ich wünsche Ihnen viel Erfolg, Lebensfreude und vor allem Gesundheit.

Robert Kopf

 [Download Osteoporose, Knochenschwund - Behandlung mit Pflan ...pdf](#)

 [Read Online Osteoporose, Knochenschwund - Behandlung mit Pfl ...pdf](#)

Download and Read Free Online Osteoporose, Knochenschwund - Behandlung mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) Robert Kopf

From reader reviews:

Alan Fan:

Now a day folks who Living in the era just where everything reachable by connect to the internet and the resources included can be true or not require people to be aware of each details they get. How individuals to be smart in getting any information nowadays? Of course the answer then is reading a book. Reading a book can help individuals out of this uncertainty Information particularly this Osteoporose, Knochenschwund - Behandlung mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) book because this book offers you rich data and knowledge. Of course the data in this book hundred per-cent guarantees there is no doubt in it everbody knows.

John Casale:

Spent a free a chance to be fun activity to accomplish! A lot of people spent their down time with their family, or their particular friends. Usually they doing activity like watching television, about to beach, or picnic in the park. They actually doing same thing every week. Do you feel it? Will you something different to fill your own personal free time/ holiday? Could be reading a book might be option to fill your cost-free time/ holiday. The first thing that you'll ask may be what kinds of guide that you should read. If you want to attempt look for book, may be the reserve untitled Osteoporose, Knochenschwund - Behandlung mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) can be great book to read. May be it is usually best activity to you.

Jessica Ball:

Why? Because this Osteoporose, Knochenschwund - Behandlung mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) is an unordinary book that the inside of the book waiting for you to snap that but latter it will distress you with the secret the item inside. Reading this book beside it was fantastic author who else write the book in such awesome way makes the content inside of easier to understand, entertaining approach but still convey the meaning entirely. So , it is good for you because of not hesitating having this any more or you going to regret it. This excellent book will give you a lot of advantages than the other book possess such as help improving your proficiency and your critical thinking way. So , still want to hold off having that book? If I had been you I will go to the book store hurriedly.

Allison Lyon:

That book can make you to feel relax. That book Osteoporose, Knochenschwund - Behandlung mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) was bright colored and of course has pictures on the website.

As we know that book Osteoporose, Knochenschwund - Behandlung mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) has many kinds or type. Start from kids until youngsters. For example Naruto or Private eye Conan you can read and think that you are the character on there. Therefore not at all of book are usually make you bored, any it offers up you feel happy, fun and loosen up. Try to choose the best book to suit your needs and try to like reading this.

**Download and Read Online Osteoporose, Knochenschwund -
Behandlung mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur
und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher
Ratgeber (German Edition) Robert Kopf #5LUVA3J10CS**

Read Osteoporose, Knochenschwund - Behandlung mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) by Robert Kopf for online ebook

Osteoporose, Knochenschwund - Behandlung mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) by Robert Kopf Free PDF d0wnl0ad, audio books, books to read, good books to read, cheap books, good books, online books, books online, book reviews epub, read books online, books to read online, online library, greatbooks to read, PDF best books to read, top books to read Osteoporose, Knochenschwund - Behandlung mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) by Robert Kopf books to read online.

Online Osteoporose, Knochenschwund - Behandlung mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) by Robert Kopf ebook PDF download

Osteoporose, Knochenschwund - Behandlung mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) by Robert Kopf Doc

Osteoporose, Knochenschwund - Behandlung mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) by Robert Kopf Mobipocket

Osteoporose, Knochenschwund - Behandlung mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) by Robert Kopf EPub