

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

Haftungsausschluß

Dieses Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch übernehmen Autoren und Verlag keinerlei Haftung für die Richtigkeit von Angaben und Empfehlungen sowie für eventuelle Druckfehler. Bei Beschwerden und Erkrankungen ist unbedingt ärztlicher Rat einzuholen.

Bibliografische Informationen sind bei der Deutschen Bibliothek
im Internet unter www.dnb.de abrufbar.

THOMAS KLEIN, RAIMUND VON HELDEN:
*Osteoporose als Folge fehlerhafter Ernährung und Lebensweise.
Über die Irrtümer der Osteoporose-Medizin
und die Kunst, gesund zu bleiben.*

Hygeia-Verlag Dresden 2016

Nachdruck verboten!

Alle Rechte vorbehalten, besonders das Recht
der Übersetzung in fremde Sprachen, der Kopie
und der Aufnahme in Dateien und Datenbanken.

Copyright © Thomas Klein 2016

ISBN 978-3-939865-14-8

www.hygeia.de

Über die Verfasser

THOMAS KLEIN, Diplom-Ingenieur für Maschinenbau (TU Dresden), ist seit 2004 als Autor und Verleger tätig. Auf der Basis sorgfältiger wissenschaftlicher Recherchen veröffentlichte er mehrere Sachbücher, unter anderem:

- *Volkskrankheit Vitamin-B12-Mangel. Über die schwerwiegenden Folgen geringer Zufuhr, gestörter Aufnahme und Verwertung von Vitamin B12.*
- *Fluor – Vorsicht Gift! Die schwerwiegenden Folgen der Fluoridvergiftung.*
- *Sonnenlicht, das größte Gesundheitsgeheimnis. Sonnenmangel und seine schwerwiegenden Folgen.*
- *Energieverlust und Krankheit durch Zahnherde. Wie Herderkrankungen entstehen und überwunden werden* (mehr über diese und andere Bücher im Internet unter www.hygeia.de).

Dr. med. RAIMUND VON HELDEN, Medizin-Studium (RWTH Aachen), Promotion in der Kinderheilkunde (Onkologie/ Endokrinologie). Seit 1984 als Arzt tätig, ab 1991 als freiberuflicher Hausarzt und Diabetologe in Lenne-
stadt (Sauerland, Nordrhein-Westfalen).

Er ist Autor des Buches *Gesund in sieben Tagen. Erfolge mit der Vitamin-D-Therapie*, worin das *Akute Vitamin-D-Mangelsyndrom* erstmals beschrieben wird. Das Buch zeigt, wie wichtig Vitamin D für die Erhaltung und Wiedergewinnung unserer Gesundheit ist. – Die 18. Auflage wurde gemeinsam mit THOMAS KLEIN um 30 Seiten erweitert.

Dr. VON HELDEN gründete das Institut *VitaminDelta* (Aufklärung über Vitamin D) und ist Mitglied im Komitee von *Grassroothealth.net*, einer Organisation von renommierten Wissenschaftlern aus aller Welt, mit dem Ziel der Information über Vitamin D.

Keiner der beiden Autoren hat Verbindungen zur Pharmaindustrie oder finanzielle Interessen an Nahrungsergänzungspräparaten. Alle Projekte werden aus Eigenmitteln finanziert, wodurch die Unabhängigkeit gesichert ist.

Die Autoren freuen sich über die Reaktion der Leser und sind dankbar für Anregungen und Kritik. Sie sind zu erreichen über:

www.hygeia.de (THOMAS KLEIN) und

www.vitaminDservice.de (RAIMUND VON HELDEN).