



Dr. med. Michael Elies / Annette Kerckhoff / Eckard Krüger

## ***Osteoporose erkennen, vorbeugen und behandeln***

90 Seiten, Format: 15 x 21 cm, Softcover,

[D] 7,- €, ET: 06/2011

Bestell-Hotline: 0201-5630570 oder unter

[www.naturundmedizin.de](http://www.naturundmedizin.de)

**(Essen, 27.06.2011) Starke Knochen bis ins hohe Alter: Wie man selbst aktiv werden kann, erläutert der Ratgeber „Osteoporose“ von NATUR UND MEDIZIN. Mit zahlreichen Hinweisen zu Naturheilkunde und Homöopathie.**



Für ein selbstbestimmtes, mobiles Leben sind gesunde Knochen das A und O. Gerade im Alter ist dies häufig keine Selbstverständlichkeit: in Deutschland sind jede dritte Frau nach den Wechseljahren und jeder fünfte Mann ab 50 an Osteoporose erkrankt. Dies sind 8 Millionen Menschen – Tendenz steigend.

Das Problem: Der stille, aber stetige Knochenschwund wird häufig erst dann bemerkt, wenn es bereits zu einem Bruch gekommen ist. Lebensqualität und Selbstsicherheit sinken in der Folge dramatisch.

Viele Menschen sind verunsichert, wenn es um Vorbeugung, Diagnose und Behandlung der Osteoporose geht. In medizinischen Veröffentlichungen und unter Experten kursieren unterschiedlichste Meinungen. Mindestens genauso viele, teils widersprüchliche Empfehlungen gibt es.

Die Fachärzte für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren und Homöopathie, Dr. Michael Elies und Eckard Krüger sowie Medizinredakteurin Annette Kerckhoff haben zusammen mit den Experten der Carstens-Stiftung und ihrer Fördergemeinschaft "Natur und Medizin e.V." eine Bestandsaufnahme gemacht, mit Augenmerk auf die Möglichkeiten der Komplementärmedizin.

Das Ergebnis: Vor dem Griff zur Kalziumtablette aus dem Drogeriemarkt ist es wichtig, die Krankheit und persönliche Risikofaktoren zu kennen. Nur so werden aus pauschalen Empfehlungen individuelle Ratschläge, die etwas

# PRESSEINFORMATION

[www.naturundmedizin.de/presse](http://www.naturundmedizin.de/presse)

NATUR UND MEDIZIN  
Fördergemeinschaft der  
KARL UND VERONICA CARSTENS-STIFTUNG



bringen. Und nur dann können die in Frage kommenden Methoden – Ernährung, Vitamine, Mineralien, Bewegung, Schüßler-Salze, Homöopathie etc. – sinnvoll bewertet und kombiniert werden.

Der Ratgeber gibt eine Übersicht über die Möglichkeiten der Vorbeugung und unterstützende Mittel aus der Natur. Im Krankheitsfall liefert er verlässliche Orientierung und Hinweise für eine ganzheitliche Therapie. Im letzten Kapitel werden die häufigsten Fragen zur Osteoporose und Naturheilkunde beantwortet.

Rezensionsexemplare unter: [pressestelle@naturundmedizin.de](mailto:pressestelle@naturundmedizin.de)

Das Buchcover zum Download: [www.naturundmedizin.de/presse](http://www.naturundmedizin.de/presse)