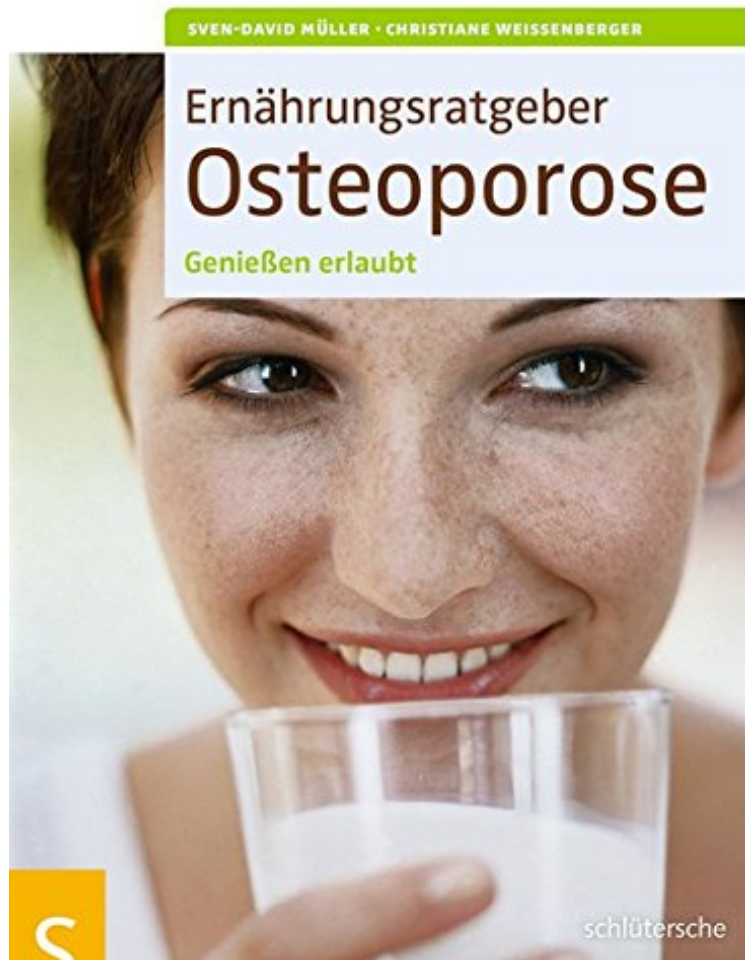


[Download free ebook] Ernährungsratgeber Osteoporose

Ernährungsratgeber Osteoporose

Von Sven-David Mller, Christiane Weienberger
DOC | *audiobook | ebooks | Download PDF | ePub



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrank: #520259 in BcherVerffentlicht am: 2013-09-25Erscheinungsdatum:
2013-09-25Abmessungen: 8.31 x .59b x 6.18l, Einband: Taschenbuch136 Seiten | File size: 44.Mb

Von Sven-David Mller, Christiane Weienberger : Ernährungsratgeber Osteoporose before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Ernährungsratgeber Osteoporose:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen4 von 4 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Welche Ernährungsweise eignet sich bei Osteoporose?Von Patrick JiranekOsteoporose ist wohl besser unter der Bezeichnung Knochenschwund bekannt. Bei dieser Erkrankung, die es in verschiedenen Ausprägungen gibt, nimmt die Dichte des Knochens ab. Der Ernährungsratgeber Osteoporose von Christiane Weienberger und Sven-David Miller behandelt dieses Krankheitsbild und verrt, welche Ernährungsweise fr Menschen mit Osteoporose geeignet ist.Im ersten Teil erfhrt der Leser die wichtigsten Fakten zu Osteoporose: deren Entstehung, ihre verschiedenen Ausprägungen sowie deren Behandlung. Teil zwei verrt, was zu beachten ist, wenn man seine Ernährung bei Osteoporose umstellen mchte.

Dabei geht es beispielsweise darum, welche Nährstoffe, vor allem Mineralstoffe, wichtig sind und in welchen Lebensmitteln diese enthalten sind. Aber auch die Nährstoffe, die gemieden werden sollten, werden nicht verschwiegen. Im umfangreichen dritten Kapitel gibt es zahlreiche Rezepte, die sich für Menschen mit Osteoporose eignen. Aber auch Nichtbetroffene werden hier kulinarische Anregungen finden. Die Fakten des Buchs sind leicht zu verstehen und die Rezepte so geschrieben, dass sie auch Menschen zubereiten können, die sich in der Küche sonst nicht zu Hause fühlen. Insgesamt ist der Ratgeber also durchaus empfehlenswert auch als Einführung in das schwierige Thema Osteoporose.

Kurzbeschreibung Mit einer ausgewogenen Ernährung kann man nachweislich zur Verbesserung der Osteoporose beitragen. Basierend darauf zeigen die Autoren, was eine knochengesunde Ernährung ausmacht und wie man mit der richtigen Ernährung den Knochenverlust minimieren kann. Umgesetzt wird dies in über 60 kalzium- und vitaminreichen Rezepten, die sogar der ganzen Familie schmecken. Der Ernährungsratgeber informiert ausführlich über die Krankheit und die Behandlungsmöglichkeiten. Er liefert viele praktische Tipps, die helfen die Ernährung umzustellen. **Der Autor und weitere Mitwirkende** Der Gesundheitsexperte Sven-David Müller ist Bestseller-Autor von 170 Publikationen, die in zahlreichen Sprachen erschienen sind. 2005 erhielt er das Bundesverdienstkreuz für seine besonderen Verdienste um die Volksgesundheit, insbesondere im Bereich Ernährungsaufklärung sowie 2014 die Ehrenmedaille für Kunst und Wissenschaft der österreichischen Albert Schweitzer Gesellschaft. Sven-David Müller hat angewandte Ernährungsmedizin studiert. Der staatlich anerkannte Diätassistent und Diabetesberater der Deutschen Diabetes Gesellschaft ist erster Vorsitzender des Deutschen Kompetenzzentrums Gesundheitsförderung und Diätetik. Christiane Weienberger arbeitet als Diät- und Diabetesassistentin in einer diabetologischen Schwerpunktpraxis in Würzburg. Zusammen mit Sven-David Müller hat die Rezept-Expertin bereits zahlreiche Ernährungsratgeber veröffentlicht.