

# Inhaltsverzeichnis

---

<b>Vorwort . . . . .</b>	<b>8</b>
<b>Osteoporose oder Widersprüchlicher geht es nicht . . . . .</b>	<b>11</b>
<b>Ausklammerung der Krankheits- ursachen . . . . .</b>	<b>20</b>
<b>Osteoporose ist ernährungsbedingt . . . .</b>	<b>23</b>
<b>Primäre und sekundäre Osteoporose . . . .</b>	<b>27</b>
<b>Osteoporose ist keine Alterskrankheit . . .</b>	<b>31</b>
<b>Osteoporose – ein Problem des gesamten Skeletts . . . . .</b>	<b>36</b>
<b>Abbauvorgänge nach dem 30. Lebens- jahr? . . . . .</b>	<b>43</b>
<b>Osteoporose – Spätrachitis im Alter . . . .</b>	<b>47</b>
<b>Keine Angst vor Sonne . . . . .</b>	<b>54</b>
<b>Gebrauch stärkt – Nichtgebrauch schwächt . . . . .</b>	<b>60</b>
<b>Fragwürdige Therapien . . . . .</b>	<b>65</b>
<b>Vom Sinn und Unsinn des Röntgens . . . .</b>	<b>66</b>
<b>Viel hilft viel? . . . . .</b>	<b>72</b>

<b>Gemeinnützig für die Pharma- Industrie? . . . . .</b>	<b>81</b>
<b>Osteoporose – ein Fluoridproblem? . . . . .</b>	<b>86</b>
<b>Osteoporose – ein Hormonproblem? . . . . .</b>	<b>93</b>
<b>Ab 50 zum Abfall? . . . . .</b>	<b>100</b>
<b>Beschwerden in den Wechseljahren müssen nicht sein . . . . .</b>	<b>104</b>
<b>Ärztlicher Rat aus ganzheitlicher Sicht . . . . .</b>	<b>108</b>
<b>Die Osteoporose in der Sprechstunde oder Die Mühen der Aufklärung . . . . .</b>	<b>108</b>
<b>Anfragen aus der täglichen Korres- pondenz . . . . .</b>	<b>125</b>
<b>Ernährung ist nicht alles, aber ohne Ernährung ist alles nichts . . . . .</b>	<b>131</b>
<b>Literaturnachweis . . . . .</b>	<b>141</b>