

111 Rezepte - Osteoporose

Mit der richtigen Ernährung die Knochendichte zuverlässig stärken. Was dir hilft, was dir schadet

· Vorbeugen und die Knochen gezielt stärken: mit Ernährungstipps und 111 leichten, gesunden Rezepten

· Der Ratgeber zeigt, wie eine gezielte Aufnahme von Nährstoffen Osteoporose vorbeugen, den Knochenstoffwechsel stärken und die Lebensqualität verbessern kann

Knochen genussvoll stärken: 111 Rezepte für mehr Stabilität und Gesundheit

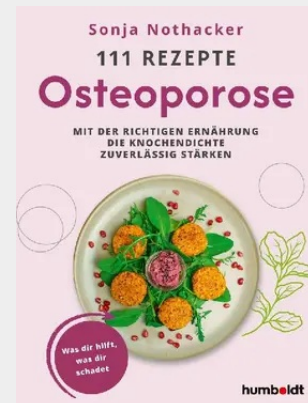
Osteoporose ist die häufigste Knochenerkrankung im Alter. Die Knochen werden porös und können schon bei kleinen Belastungen geschädigt werden – Schmerzen und Brüche sind die Folge. Mit der richtigen Ernährung kannst du jedoch gezielt vorbeugen und die Knochengesundheit sogar dann noch stärken, wenn bei dir bereits eine Osteoporose diagnostiziert wurde. In „111 Rezepte – Osteoporose“ zeigt dir Ernährungsexpertin **Sonja Nothacker**, wie sich dein Knochenstoffwechsel gezielt unterstützen lässt – **ohne komplizierte Diäten oder Verzicht**.

Der Ratgeber vermittelt alle wichtigen Ernährungsregeln und zeigt dir, wie du deine Knochen wirksam unterstützen kannst. Du lernst, **welche Nährstoffe für gesunde Knochen entscheidend sind** und warum es nicht nur auf Calcium ankommt. Auch Vitamin D, Eiweiß, Magnesium und weitere Mikronährstoffe werden eingeordnet.

Die **111 leckeren und abwechslungsreichen** Rezepte enthalten alle wichtigen Nährstoffe für starke Knochen und sind pro Portion mit den wichtigen Knochen-Nährstoffen gekennzeichnet. Kurze Hintergrundinfos helfen dir, Lebensmittel gezielt auszuwählen und Zusammenhänge besser zu verstehen, ohne zu überfordern.

„111 Rezepte – Osteoporose“ richtet sich an Menschen mit Osteoporose oder erhöhtem Risiko, die ihre Ernährung aktiv nutzen möchten, um **Knochengesundheit langfristig zu unterstützen**.

· Vorbeugen und die Knochen gezielt stärken: mit Ernährungstipps und 111 leichten, gesunden Rezepten · Der Ratgeber zeigt, wie eine gezielte Aufnahme von Nährstoffen Osteoporose vorbeugen, den Knochenstoffwechsel stärken und die Lebensqualität verbessern kann Knochen genussvoll stärken: 111 Rezepte für mehr Stabilität und Gesundheit Osteoporose ist die häufigste Knochenerkrankung im Alter. Die Knochen werden porös und können schon bei kleinen Belastungen geschädigt werden - Schmerzen und Brüche sind die Folge. Mit der richtigen Ernährung kannst du jedoch gezielt vorbeugen und die Knochengesundheit sogar dann noch stärken, wenn bei dir bereits eine Osteoporose diagnostiziert wurde. In "111 Rezepte - Osteoporose" zeigt dir Ernährungsexpertin Sonja Nothacker, wie sich dein Knochenstoffwechsel gezielt unterstützen lässt - ohne komplizierte Diäten oder Verzicht. Der Ratgeber vermittelt alle wichtigen Ernährungsregeln und zeigt dir, wie du deine Knochen wirksam unterstützen kannst. Du lernst, welche Nährstoffe für gesunde Knochen entscheidend sind und warum es nicht nur auf Calcium ankommt. Auch Vitamin D, Eiweiß, Magnesium und weitere Mikronährstoffe werden eingeordnet. Die 111 leckeren und abwechslungsreichen Rezepte enthalten alle wichtigen Nährstoffe für starke Knochen und sind pro Portion mit den wichtigen Knochen-Nährstoffen gekennzeichnet. Kurze Hintergrundinfos helfen dir, Lebensmittel gezielt auszuwählen und Zusammenhänge besser zu verstehen, ohne zu überfordern. "111 Rezepte - Osteoporose" richtet sich an Menschen mit Osteoporose oder erhöhtem Risiko, die ihre Ernährung aktiv nutzen möchten, um Knochengesundheit langfristig zu unterstützen.



22,00 €
20,56 € (zzgl. MwSt.)

Lieferfrist: bis zu 10 Tage

Artikelnummer: 9783842632141
Medium: Buch
ISBN: 978-3-8426-3214-1
Verlag: Humboldt Verlag
Erscheinungstermin: 26.02.2026
Sprache(n): Deutsch
Auflage: Erscheinungsjahr 2026
Produktform: Kartoniert
Gewicht: 468 g
Seiten: 224
Format (B x H): 157 x 211 mm

