

Wie auch Medikamente gegen Kopfschmerzen – Kopfschmerzen als Nebenwirkungen – fördern usw.

Sie erreichen mit einer gesunden Ernährung und Bewegung, ohne Medikamente, mehr für Ihre Knochen und Ihre gesamte Gesundheit. Wer über eine gewisse Zeit Cortison genommen hat, muss mit Osteoporose rechnen. Da helfen Kalzium-Präparate und Vitamin D3 nichts.

Da wir immer noch ständig kontrolliert werden und nicht alles schreiben dürfen, wie wir das gerne tun würden, hier die entsprechenden Links (leider können wir nicht alle erwähnen, da im Link zensurierte Medikamente stehen):

- [Internationale Osteoporose-Stiftung](#)
- [StatP. Osteopenie, Epidemiologie](#)
- [StatP. Osteopenie](#)
- [Reuters, 22. März 2017](#)
- [Medscape, 11. März 2019](#)
- [Ther Adv Musculoskelet Dis. Februar 2015; 7\(1\): 11-16](#)
- [Osteoporose Int. 2015; 26\(5\): 1499-1506](#)
- [US-Apotheker, 20. Mai 2010](#)
- [Journal of Bone Metabolism 2012 Nov.; 19\(2\): 139-145](#)
- [Knochen- und Gelenkforschung 2017 Okt; 6\(10\): 602-609BBC News 1. März 2017](#)
- [Wissenschaftliche Berichte 2017; 7: 43399, Zusammenfassung](#)
- [Wissenschaftliche Berichte 2017; 7: 43399, Ergebnisse](#)
- [OrthoInfo, Gesunde Knochen in jedem Alter](#)
- [Natural Medicine Journal November 2010; 2\(11\)](#)
- [Mai 2017 Stoffwechsel; 70: 57-71, Zusammenfassung](#)
- [Archiv für Innere Medizin 2006; 166: 1256-1261, Ergebnisse](#)
- [Bone 2010 Mar;46\(3\):827-3](#)
- [PLoS One 2014 Jun 13;9\(6\):e99920](#)
- [J Agrarlebensmittelchem. 27. Jan. 2010;58\(2\):835-41](#)
- [Mikron. Januar 2016;80:122-34](#)
- [Alterung 2017; 9\(1\): 256-285](#)

- [Endokrinologie und Stoffwechsel 2018 Dez; 33\(4\): 435-444.](#)
 - [Journal of Bone and Mineral Research September 2012; 27\(9\): 1887-1895, Schlussfolgerungen \(PDF\)](#)
 - [Bessere Knochen 20. September 2018](#)
 - [Osteostrongla.com, Wissenschaft](#)
 - [Osteostrong.me](#)
 - [Osteostrong Finden Sie einen Standort](#)
 - [Zeitschrift für Osteoporose und körperliche Aktivität 2015; 3\(3\) \(PDF\)](#)
 - [Clin Physiol Funct Imaging. 2018 2. März doi: 10.1111/cpf.12512](#)
 - [Medizinische Hypothesen 2012 Apr;78\(4\):523-7](#)
- Zusammengestellt von mercola.com