

Dr. med. Jürg Eichhorn

Traditionelle Chinesische Medizin ASA
Manuelle Medizin SAMM
F.X. Mayr-Arzt (Diplom)

Allgemeine Innere Medizin FMH

Sportmedizin SGSM
Ernährungsheilkunde SSAAMP
Anti-Aging Medizin

Praxis für Allgemeine und Erfahrungsmedizin

Neuraltherapie SANTH & SRN
Orthomolekularmedizin SSAAMP
applied kinesiology ICAK-D & ICAK-A

Pflanzen Kost und Knochen Stoffwechsel

Version: 29. März 2017

Fon
Adresse
E-Mail

+41 (0)71-350 10 20
Im Lindenhof
drje49@gmail.com

Fax +41 (0)71-350 10 21
Bahnhofstr. 23
www.ever.ch

CH-9100 Herisau

Osteoporose - Pflanzen Kost und Knochen Stoffwechsel

Schicksal ist das, was wir daraus machen

Angaben: Schweizer Zeitung für Ernährungsmedizin Nr. 4 12/02
„Pflanzenkost und Knochenstoffwechsel“ Dr. h.c. Roman C. Mühlbauer, Universität Bern.

Hitliste

Zwiebeln, Lauch, Bärlauch, Knoblauch, krause Petersilie, Dill, Kopfsalat, Tomaten, Gurken, Ruccola, verschiedene (gekochte) Kohl Arten wie Broccoli, Chinakohl, Rotkohl, verschiedene Küchenkräuter wie z. B. Salbei, auch als ätherisches Öl. Gemäss neuen Studien sind es sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe, die als Ganzes der Osteoporose entgegenwirken.

Wichtig

Mineralien: Kalzium, Kalium, Magnesium
Vitamine: Vitamin C, Vitamin K2 (Eigelb!)
Phytoöstrogene: Coumestrol, Humulon, Isoflavone, Zearalenol, wahrscheinlich auch das Flavonoid Rutin.