

Liebe Kunden,

Sie wollen etwas zum Erhalt und zur Verbesserung Ihre Knochenfestigkeit tun und einer drohenden Osteoporose entgegenwirken. Dazu haben wir Ihnen einige Tipps für gesunde Knochen zusammengestellt.

Das A und O einer guten Prophylaxe der Osteoporose ist eine ausreichende Versorgung mit Calcium und Vitamin D. Neben einer knochenstärkenden Ernährung gibt es Weiteres auf das Sie achten sollten.

Bei einer Osteoporose haben Sie ein erhöhtes Risiko für Knochenbrüche, verursacht durch Stürze. Deshalb sollten sie vorbeugende Maßnahmen treffen und Ihr Umfeld auf Stolperfallen untersuchen. Eine starke Muskulatur kann die Knochen entlasten und für ein besseres Gleichgewicht sorgen. Damit können sie den Druck auf die Knochen verringern und Knochenbrüchen vorbeugen.

Sie haben noch Fragen oder Wünschen zum Thema Osteoporose eine umfassende Beratung?

Dann besuchen Sie uns doch in einer unserer Apotheken. Wir freuen uns auf Ihren Besuch und helfen Ihnen gerne!

Friedrich Apotheke
Bismarckstraße 106
41061 Mönchengladbach
☎ 02161 / 12123



Adler Apotheke am Markt
Alter Markt 49
41061 Mönchengladbach
☎ 02161 / 182361

ADLER APOTHEKE

Apotheke St. Michael
Aachener Straße 455
41069 Mönchengladbach
☎ 02161 / 540800

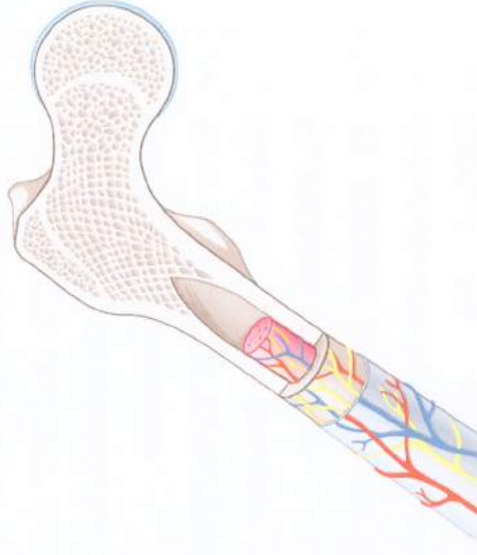


www.neukirchen-apotheken.de

Abbildung Deckblatt: Ernst/Klett GmbH, Stuttgart, 2014

Bei Fragen zum Thema **Osteoporose**

stehen wir Ihnen
mit Rat und Tat zur
Seite!



**Fragen Sie uns, wir beraten
Sie gerne ...**

Was sollten Sie beachten, wenn Sie an Osteoporose leiden?

Wenn Sie an Osteoporose leiden oder den Verdacht haben unter Osteoporose zu leiden, ist es auf jeden Fall wichtig in ärztlicher Betreuung zu sein. Um einer Osteoporose auch im Alltag stark zu begegnen gibt es ein paar hilfreiche Tipps:

- **Tägliche Aufnahme von 1000 mg Calcium**, werden abgedeckt durch:
 - ein Glas Milch, 50 g Emmentaler und einen Joghurt
- **Bestimmte Gemüsesorten** sind gute Calciumlieferanten
- Eine **zusätzliche Versorgung** mit Calcium über **Brause- oder Kautabletten** ist ratsam
- **30 Minuten am Tag im Freien** fördert die Bildung von Vitamin-D
- Wählen Sie **Vitamin-D-reiche** Lebensmittel
 - Dazu zählen fetter Seefisch oder beispielsweise Eigelb.
- **Unterstützende Vitaminpräparate** zur Deckung des Vitamin-D Bedarfs können gerade in den **Wintermonaten** ratsam sein.

Was sollten Sie vermeiden, wenn Sie unter Osteoporose leiden?

Neben dem was einem gut tut, gibt es auch Lebensmittel, auf die sie in dieser Zeit verzichten sollten. Diese würden sonst das Calcium binden oder ihre Knochen schwächen.

- Vermeiden Sie **phosphathaltige Lebensmittel**. Dazu gehören:
 - Cola
 - Quark
 - Wurstwaren
- **Oxalhaltige Lebensmittel** sollten ebenfalls vermieden werden.
 - Spinat, Rhabarber
- **Kaffee, Tee, Alkohol und Nikotin** schwächen die Knochen, deshalb sollten diese Stoffe vermieden werden.



Mein Einkaufszettel für eine gesunde Ernährung:

- Calciumhaltiges Mineralwasser
- Milch
- Joghurt
- Emmentaler
- Grünkohl, Fenchel, Brokkoli
- Lachs, Hering, Makrele
- Eier
- ...

*Dieser Einkaufszettel ist ein Beispiel und nicht bindet