



Bewusst leben & essen, was den Knochen hilft!

Achten Sie auf ausreichend körperliche Bewegung, das kräftigt die Muskulatur und stimuliert den Knochenaufbau. Gehen Sie täglich mindestens 30 Minuten an die frische Luft, denn Sonnenlicht auf der Haut regt die Vitamin D3-Bildung an. Erlernen Sie gezielte Übungen zur Osteoporose-Prophylaxe und zur Verbesserung der Muskelkoordination. Unterstützen Sie Ihre Knochen mit einer gesunden Ernährung. Es lohnt sich!

Wichtige calciumreiche Nahrungsmittel sind:

- Milch und Milchprodukte (Joghurt, Emmentaler, Edamer, Parmesankäse)
- frisches Gemüse (z. B. Grünkohl, weiße Bohnen, Fenchel, Brokkoli, Lauch, Sellerie, Kohlrabi)
- Kräuter (Basilikum, Petersilie, Kresse)
- Haselnüsse, Mandeln, getrocknete Feigen
- Ölsardinen
- calciumreiche Mineralwasser