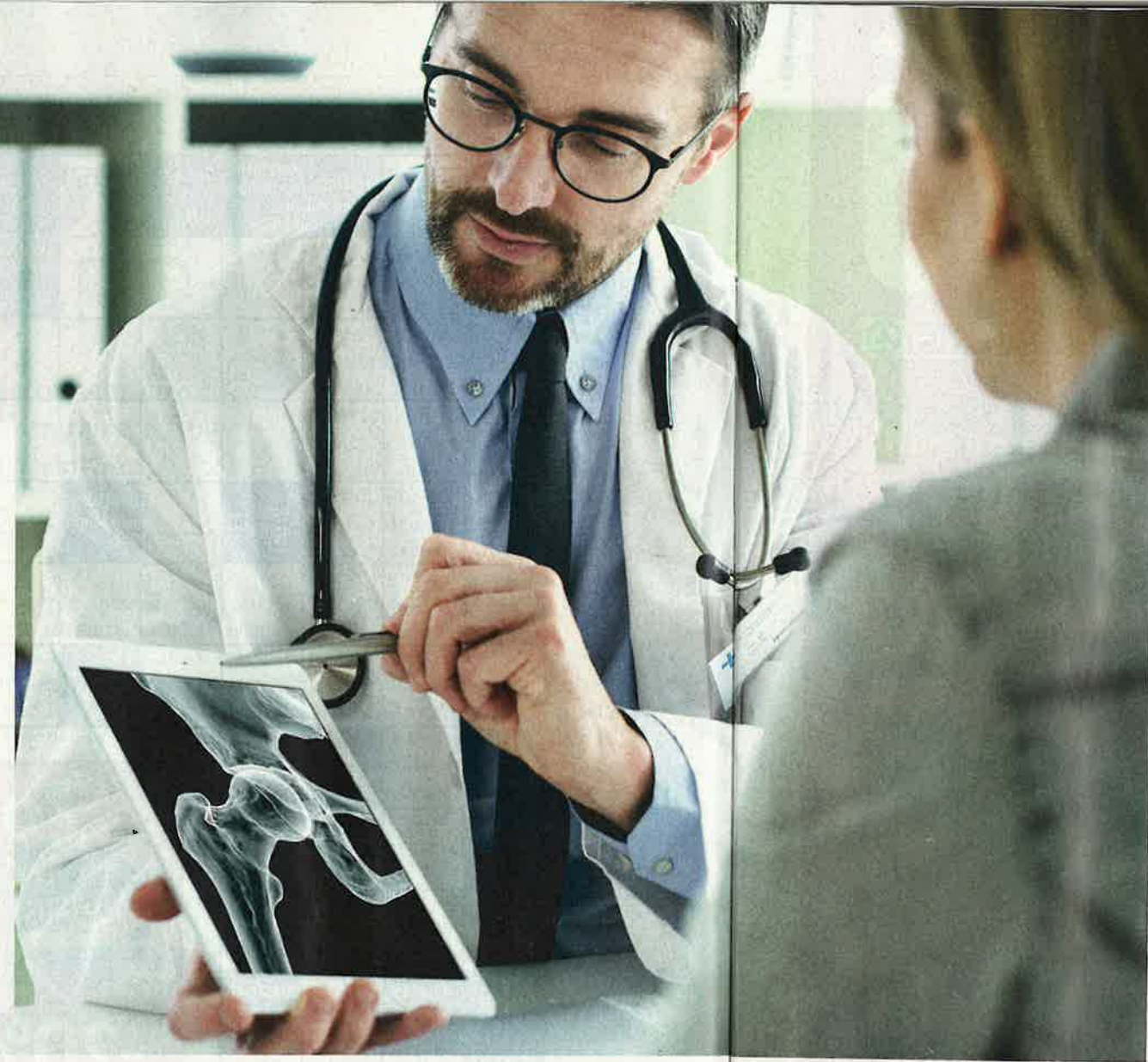


THEMA KNOCHENBRÜCHE

OSTEOPOROSE WIRKSAM VORBEUGEN*

Jede dritte Frau ab 40 ist von Knochenschwund (Osteoporose) betroffen – und hat damit ein deutlich erhöhtes Risiko für Knochenbrüche. Am besten Sie werden bereits tätig, bevor es so weit kommt. Lesen Sie hier, was Sie für feste Knochen tun können.



OSTEOPOROSE IST HEIMTÜCKISCH: SIE TUT NICHT WEH UND BLEIBT LANGE UNENTDECKT.

Hätten Sie gedacht, dass Frauen von Natur aus deutlich weniger Knochenmasse haben als Männer? Mit zunehmendem Alter beginnt diese außerdem schrittweise abzubauen. Denn mit dem Rückgang des Hormons Östrogen geht ein wichtiger Helfer des Knochenaufbaus verloren. So kommt es gerade ab 40 häufig zu Osteoporose, also dem schleichenden Verlust von Knochensubstanz.

Die Erkrankung betrifft rund 500.000 Menschen allein in Österreich. Die Dunkelziffer dürfte sogar noch weit höher liegen.

FRÜH HANDELN!

Die Abnahme der Knochendichte tut nicht weh. Daher wird die Erkrankung häufig unterschätzt. Wird sie dann im Zuge der ärztlichen Knochendichte-Messung entdeckt, ist aber häufig schon ein erheblicher

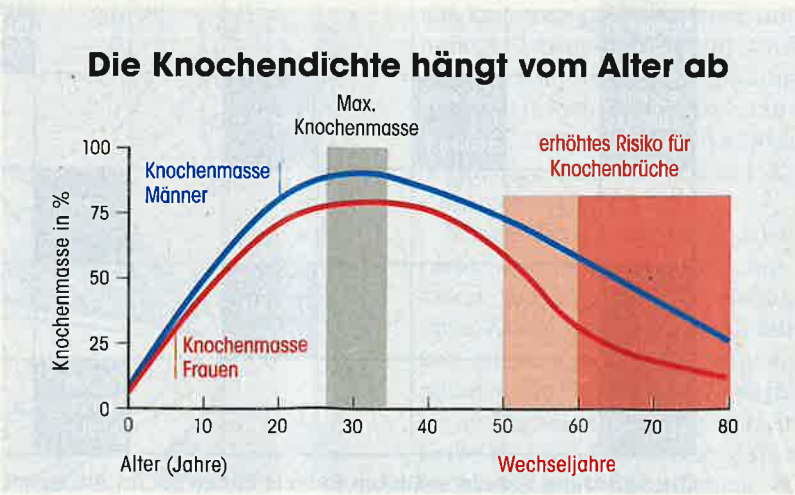
Schaden angerichtet: Die Knochen sind teils bereits porös und das Risiko für Brüche (z. B. Oberschenkelhals) stark angestiegen.

Zudem kommt man in aller Regel um die Einnahme entsprechender Medikamente beziehungsweise Spritzen nicht mehr herum. Ärzte empfehlen daher, bereits früher anzusetzen und der Osteoporose so

gut es geht vorzubeugen – spätestens ab 40!

STARKE KNOCHEN – EIN LEBEN LANG

Wie sorgen Sie nun aber für starke Knochen? Zunächst wirken sich gezielte Kräftigungsübungen äußerst positiv auf die Knochenfestigkeit aus. Entsprechende Übungen mit



Fotos: Getty Images

Videos zum Nachturnen finden Sie im Internet. Letztendlich ist aber vor allem auch die Zufuhr der richtigen Nährstoffe entscheidend. Denn diese liefern dem Knochen erst die nötigen Baustoffe. Allgemein bekannt ist in diesem Zusammenhang der Nutzen von Calcium, Vitamin D3 und Vitamin K2. So weit, so klar – denn Calcium liefert einen wichtigen Baustoff für die Knochen und Vitamin D3 und K2 helfen, diesen aus dem Darm in die Knochen zu schleusen. Neueste Erkenntnisse zeigen aber, dass es für wirklich starke Knochen dann doch etwas mehr braucht.

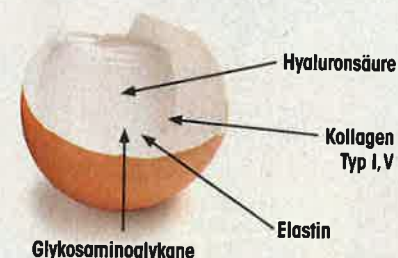
WARUM CALCIUM UND VITAMIN D NICHT AUSREICHEN

Denn der Knochen besteht neben mineralischen Bestandteilen (z. B. eben Calcium) fast zur Hälfte aus organischen Stoffen (z. B. Kollagen Typ I, Hyaluronsäure und Glykosaminoglykane). Diese haben einen vernetzenden Effekt und stellen

quasi den „Mörtel“, für die zugeführten Calcium-Bausteine dar. Durch sie wird der Knochen somit nicht nur fest, sondern auch stabil und widerstandsfähig.

DIE KRAFT AUS DER EIERSCHALE

Die Wissenschaft zeigt: Genau diese Stoffe findet man auch in der Natur – nämlich in der Eierschalenmembran. Dort sind sie dafür verantwortlich, dass innerhalb weniger Stunden aus einer weichen Hülle eine schützende Schale entsteht.



Genau dieses Wissen nutzt jetzt die neue Knochendichteformel von Dr. Böhm®.

Die Tabletten enthalten als erstes Produkt am Markt neben Calcium, Vitamin D3 und Vitamin K3 einen patentierten Knochen-Struktur-Complex (Ovomet®) aus der Eierschalenmembran.

Er umfasst all die notwendigen vernetzenden Elemente – und zwar im selben Verhältnis, wie sie auch im menschlichen Knochen vorkommen. Fragen Sie in Ihrer Apotheke danach.

NACHGEFRAGT BEI DER EXPERTIN

WIE ENTSTEHT OSTEOPOROSE?

Viele gehen davon aus, dass die Knochen im Erwachsenenalter (also nach der Wachstumsphase) einfach „fertig“ sind.



DDr. Bettina Wendl, Gynäkologin

Was den Wenigsten bewusst ist: Unser Skelett bleibt ein Leben lang ein aktives, lebendiges System, das ständig umgebaut und erneuert wird. Verantwortlich dafür sind knochenaufbauende und knochenabbauende Zellen, die sich im Bestfall gegenseitig ergänzen. Das ist grundsätzlich von Vorteil – zum Beispiel, wenn man an den Heilungsprozess des Knochens nach einem Bruch denkt.

Es kann jedoch auch ein Nachteil sein. Nämlich dann, wenn mit zunehmendem Alter (ab 40 Jahren) die knochenabbauenden Zellen die Überhand gewinnen. Die Folge: Die Knochendichte nimmt ab und das Risiko eines Bruches steigt. Diagnose: Osteoporose!

*Calcium und Vitamin D helfen, den Verlust von Knochenmineralien bei Frauen nach der Menopause zu reduzieren, wodurch das Risiko osteoporotischer Knochenbrüche sinkt.

KNOCHENBRUCH RISIKO REDUZIEREN*

Dr. Böhm®
Knochendichteformel

- Patentierter Knochen-Struktur-Complex (Ovomet®)
- Für die Stoßfestigkeit des Knochens*
- Nur 1x täglich

Qualität aus Österreich.

