

Vorsorge

„Das können Sie tun!“



Osteoporose-Risiko erkennen und erfolgreich begegnen

In unseren Knochen wird ständig genauso viel Substanz auf- wie abgebaut. Wenn wir gesund und aktiv leben, ist auch unser Skelettsystem stabil und leistungsfähig. Alles ist im Gleichgewicht. Überwiegen jedoch die Abbauvorgänge (z. B. durch ungesunde Ernährung oder mangelnde Bewegung), verlieren die Knochen an Calcium. Sie werden porös und brüchig – es entsteht eine Osteoporose. Die Abnahme der Knochendichte ist ein schleichender, unmerklicher Prozess.

Mehr Frauen als Männer

In Deutschland sind etwa 4 bis 6 Millionen Menschen von Osteoporose betroffen. Etwa 80 Prozent davon sind Frauen. Dies hängt damit zusammen, dass Frauen in jungen Jahren bereits eine niedrigere Spitzenknochenmasse entwickeln. Zusätzlich kommt es in den Wechseljahren zu einer starken Beschleunigung des Knochenabbaus, der durch den Mangel an weiblichen Geschlechtshormonen (Östrogene) verursacht wird.

Frühzeitig vorbeugen

Um einer Osteoporose vorzubeugen, sollte man bereits in jungen Jahren dafür sorgen, dass eine maximale Knochenmasse aufgebaut wird. Hierfür sind eine regelmäßige körperliche Belastung und eine ausreichende Versorgung mit Mineralstoffen erforderlich. Im späteren Alter sollte alles dafür getan werden, dass der Knochenabbau so langsam wie möglich erfolgt. Auch hierfür sind eine gute Calciumversorgung und Sport die wichtigsten Voraussetzungen.

Calciumbedarf

Die Statistik zeigt, dass Menschen ab dem 50. Lebensjahr

leider durchschnittlich nur noch 500 mg Calcium pro Tag gegenüber der notwendigen 1.000 – 1.500 mg/Tag mit der Nahrung zu sich nehmen.

Ein starkes Team: Calcium + Vitamin D

Für die Aufnahme und Einlagerung von Calcium in die Knochen ist Vitamin D unumgänglich. Ein 15-minütiges, tägliches Sonnenbad wäre nötig, um den Vitamin-D-Bedarf selbst produzieren zu können. Winterperioden, die heutigen Lebensverhältnisse, zu starke Sonneneinstrahlung und Angst vor Hautkrebs lassen uns jedoch nicht in ausreichendem Genuss des „Sonnenvitamins“ kommen. Zudem kann der Körper von älteren Menschen gegenüber dem Organismus von Jugendlichen nur noch die Hälfte des

Sonnenlichts in Vitamin D umsetzen.

Osteoporose erfolgreich behandeln:

Durch frühzeitige therapeutische Maßnahmen könnten über 50% der Oberschenkelhalsbrüche vermieden werden!

Osteoporose: Basistherapie mit Calcium und Vitamin D:

Die Einnahme von täglich 1.200 mg Calcium und 800 I.E. Vitamin D entspricht heute dem gültigen Standard. Bewährt haben sich Kombinationspräparate wie Calcium-dura Vit D3. Calcium-dura Vit D3 bietet Ihnen Calcium und Vitamin D in optimaler, bedarfsgerechter Dosierung.

(Quelle: DAZ vom 21. 07. 2011, S. 67, Richtlinien des DVO)

Das Angebot ist erhältlich in folgenden Coda-Apotheken:



Apotheker
Klaus-J. Froitzheim
Dom-Apotheke
Rathausstraße 1
52525 Heinsberg
Tel. 02452-22993
Fax 02452-23419
Mail:
dom-apotheke.hs@t-online.de
www.dom-apotheke-heinsberg.de



Apotheker
Luc Rey
Schloßplatz-Apotheke
Römerstraße 7
52428 Jülich
Tel. 02461-50415
Fax 02461-58405
Mail:
info@schlossplatzapotheke.de
www.schlossplatzapotheke.de



Apotheker Stephan Bökamp
Apotheke am Medizinzentrum
Stiftsstraße 21
52525 Heinsberg
Tel. 02452-22 99 1
Fax 02452-10 16 27

GUTSCHEIN

Gültig vom 24. 09. 2012 – 27. 10. 2012

20% sparen

Beim Kauf einer Packung Calcium-dura Vit D3 (20 Brausetabletten) erhalten Sie gegen Vorlage dieses Original-Gutscheins einen Rabatt von 20%. Pro Einkauf nur ein Gutschein einlösbar. Eine Kombination mit anderen Rabatten ist nicht möglich. Dieser Gutschein ist nur in einer Coda-Apotheke einzulösen.



- ANZEIGE -

Calcium-dura®
Vit D3 Brause-
tabletten 600
mg/400 I.E.
Calcium-dura®
Vit D3 Brause-
tabletten 1200
mg/800 I.E.

Wirkstoff: Calciumcarbonat, Vitamin D3. Anwendungsgebiete: Zur unterstützenden Behandlung von Osteoporose. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Aktuelle Angebote der Dom-Apotheke finden Sie unter:

www.coda-dom-apotheke-heinsberg.de