



AKTIONSWOCHEN IM GESUNDHEITSTRAINING JUNGE IM OKTOBER 2023

OSTEOPOROSE – WAS BEDEUTET KNOCHENGESUNDE ERNÄHRUNG?

PROBLEMSTELLUNG UND VERFAHREN

Rückenschmerzen, plötzliche Knochenbrüche oder ein schneller Größenverlust von mehreren Zentimetern? Das kann ein Anzeichen einer Osteoporose sein. Dieses Krankheitsbild wird oft spät erkannt. Ab dem 30. Lebensjahr ist es völlig normal, dass unsere Knochen altern und die Stabilität langsam abbaut. Ab dem 50. Lebensjahr hat schätzungsweise jede 4. Person eine Osteoporose, ohne es vielleicht zu wissen! Eine ausgewogene, gesunde Ernährung ist essenziell für einen gesunden Lebensstil und starke Knochen.

INHALTE

- Kurze Einführung (Definition, Symptome, Häufigkeit)
- Wie erkenne ich eine Osteoporose?
- Diätetische Maßnahmen bei einer Osteoporose
- Welche Nährstoffe sind besonders wichtig für stabile Knochen?
- Koch- und küchentechnische Anwendungen
- Lebensmittel im Vergleich

INFORMATIONEN ZUR VERANSTALTUNG

- Referentin:
Anika Madeheim
Staatlich anerkannte Diätassistentin im Rehazentrum Junge
- **Mittwoch, 11. Oktober 2023**
17.00-18.00 Uhr
- **Vortragsraum** im Rehazentrum Junge (Sprangerweg 3, II.OG)
- Maximal 20 TeilnehmerInnen
- **Bitte melden Sie sich frühzeitig an...!**

ZIELGRUPPE

Menschen mit einer bereits bestehenden Osteoporose oder präventiv Menschen ab dem 50. Lebensjahr

VERANSTALTUNGSART

Vortrag

FOLGEANGEBOTE IM REHAZENTRUM JUNGE

*Vergünstigte Mitgliedschaft im Gesundheitstraining für 39,00€ im 1. Monat für Neukunden ...
Kochkurs zum Thema Osteoporose ... RV Fit (3 Monate kostenfrei) ... u.v.m.*