



26.04.15-27.04.15 D.&J.Auzinger 23.August 2020

## **Osteoporose**

Die Knochen brauchen Kalzium, wenn das Skelett im Alter verliert, braucht es besonders viel Vitamine und Mineralstoffe.

Kalzium baut poröse Knochen auf , während Vitamin D hilft, den Mineralstoff einzulagern eine unschlagbare Kombination.

Das hilft Gut

Parmesan

Fisch → Hering → Makrele

Vollkornbrot

Milch

Kalzium reiches Wasser

Fenchel

Brokkoli

Kohl

Dies Meiden

Spinat

Tee

Rhabarber

Tomaten

soft Getränke

Kaffee

