Wie stabil sind Ihre Knochen?

Haben Sie bei sich selbst vielleicht schon Anzeichen bemerkt, die auf eine Osteoporose hindeuten? Glauben Sie, dass Sie aufgrund einer familiären Vorbelastung ein erhöhtes Risiko haben? Oder gehören Sie allein schon aufgrund Ihres Alters zur Risikogruppe (Frauen über 50 und Männer über 60 Jahre)?

Anhand unseres Fragebogens können Sie sich ganz leicht einen Überblick über Ihr individuelles Osteoporoserisiko verschaffen. Wenn Ihre Gesamtpunktzahl drei oder mehr beträgt, sollten Sie zur Osteoporoseabklärung Ihren Arzt aufsuchen.

! Hinweis: Bitte bedenken Sie, dass dieser Risikotest keine ärztliche Beratung und Untersuchung ersetzen kann.

Kreuzen Sie zu jeder aufgeführten Frage die Aussagen an, die auf Sie zutreffen.

	Wert
1 Sie sind…	
☐ eine Frau.	1
☐ ein Mann.	0
2 Sie sind …	
☐ jünger als 60 Jahre.	0
☐ zwischen 60 und 69 Jahren alt.	1
☐ zwischen 70 und 79 Jahren alt.	2
☐ 80 Jahre und älter.	3
3 Bei Frauen:	
☐ Meine letzte Regel war vor dem 45. Lebensjahr.	2
4 Ihre Lebensumstände und -gewohnheiten	
☐ Einer Ihrer Eltern hatte einen Oberschenkelhalsbruch.	1
☐ Sie sind sehr schmal und niedriggewichtig.	1
☐ Sie sind in den letzten 12 Monaten gestürzt.	1
☐ Sie bewegen sich sehr wenig.	1
☐ Sie rauchen oder haben früher geraucht.	1
☐ Sie haben ohne wirklich schwere Gewalteinwirkung einen Wirbelkörperbruch erlitten.	3
☐ Sie haben oder Sie sollen länger als 3 Monate Kortison bekommen.	3
☐ Sie haben Rückenschmerzen bei Belastung.	1
☐ Täglich trinken Sie weniger als 1/2 Liter Milch oder essen weniger als einen Becher Joghurt.	1
☐ Täglich essen Sie weniger als 2 Scheiben Käse.	1

Fragen Sie den Spezialisten für gesundes Wasser nach einem calciumhaltigen Mineral- und Heilwasser.

Auf Ihre Gesundheit!

… DER SPEZIALIST FÜR GESUNDES WASSER

Calcium

… das Multitalent für Ihre Gesundheit

Handelsverband Heil- und Mineralwasser e.V.

Multitalent Calcium

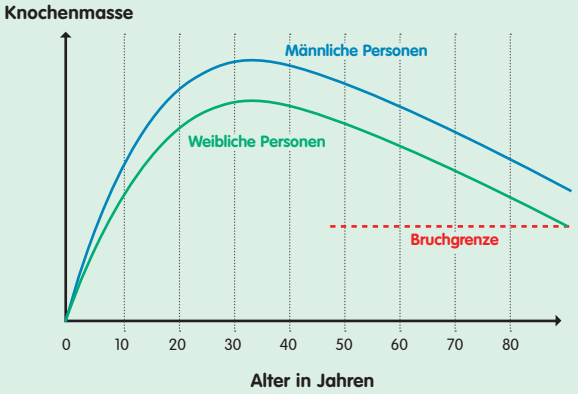
Calcium ist für jedes Lebensalter wichtig. Dieses Aufbaumineral ist ein kleines Multitalent. Denn es fördert:

- Knochen und Zähne
- Muskel- und Nerventätigkeit
- Abwehr von Entzündungen und Allergien
- Blutgerinnung

Kinder und Jugendliche in der Wachstumsphase, Schwangere und Stillende haben einen erhöhten Calciumbedarf. Auch bei Frauen in den Wechseljahren sowie älteren Menschen ist eine zusätzliche Calciumzufuhr zu empfehlen (Osteoporose).

! Übrigens hilft Calcium auch beim Abnehmen!

Die Veränderung der Knochenmasse bei männlichen und weiblichen Personen im Laufe der Zeit



(Quelle: Bayer. Staatsministerium für Umwelt, Gesundheit und Verbraucherschutz „Ausreichende Calciumzufuhr für gesunde Knochen", vis.bayern.de)

Calciumhaltige Mineral- und Heilwässer sind der ideale Calciumlieferant und dies direkt aus der Mutter Natur ohne Chemie und ohne Zusatzstoffe. Als „calciumhaltig" dürfen laut Mineral- und Tafelwasserverordnung Wässer mit mehr als 150 Milligramm/Liter gekennzeichnet werden. Dabei sind calciumhaltige Mineral- und Heilwässer auch für Menschen mit einer Milchzuckerunverträglichkeit (Laktoseintoleranz) von Bedeutung.

Calciumbedarf

Der Mensch verliert pro Tag ca. 300 Milligramm Calcium. Dieser Verlust muss ausgeglichen werden. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt 500 Milligramm Calcium pro Tag für Kleinkinder, 900 Milligramm für Erwachsene und Jugendliche in der Wachstumsphase sowie für Schwangere und Stillende 1.200 Milligramm. Auch bei sportlicher Betätigung empfiehlt sich die Zufuhr von Calcium.

Personengruppen	mg Calcium pro Tag
Kinder bis 4 Jahre	600
Kinder 4 bis 7 Jahre	700
Kinder 7 bis 10 Jahre	800
Kinder 10 bis 13 Jahre	900
Kinder 13 bis 15 Jahre	1000
Jugendliche 15 bis 19 Jahre	1200
Erwachsene 19 bis 25 Jahre	1000
Erwachsene 25 bis 51 Jahre	900
über 51 Jahre	800
Schwangere	1200

Hohe Bioverfügbarkeit

Calciumhaltige Mineral- und Heilwässer haben eine hohe Bioverfügbarkeit, die meist besser ist als die von Milchcalcium. Nach Aussage von Prof. Dr. Markl (Universität Wien) wird mit Wasser eine Calciumaufnahme bis zu 90 Prozent sichergestellt. Übrigens warnt Frau Jutta Semmler, Berlin, laut ÄrzteZeitung vor einem zu hohen Milchkonsum: Zuviel Milch kann den Körper übersäuern und so zu gesteigertem Knochenabbau führen. Calciumreiche Mineral- und Heilwässer erlauben eine bessere Aufnahme des Calciums verteilt über den ganzen Tag als eine einmalige Gabe mit einer Calciumtablette.

Die Ernährungsexpertin Dipl. oec. Anja Krumbe, Bonn, stellt fest:

„Der eleganteste Weg sich mit Calcium zu versorgen ohne zusätzlich Kalorien aufzunehmen, ist ein calciumreiches Mineralwasser zu trinken. Die Mineralstoffe liegen im Mineralwasser in gelöster Form vor und werden deshalb gut vom Körper aufgenommen.

Ein zusätzlicher Vorteil ist, das man sich gleichzeitig mit Flüssigkeit versorgt, was für ein gutes körperliches und geistiges Wohlbefinden wichtig ist."

Schlank mit Calcium

Calcium hilft beim Abnehmen! Aktuellen wissenschaftlichen Studien zufolge neigen Personen, die mit ihrer Ernährung wenig Calcium aufnehmen, verstärkt zu einer rundlichen Figur.

So ergab eine Untersuchung an 380 Frauen, dass ein hoher Calcium-Konsum ihr Risiko für Übergewicht erheblich verringert.

Derselbe Trend wird in einer Gruppe von über 7.000 Männern festgestellt. Die Auswertung von fünf verschiedenen Studien ergab: Mehr Calcium-Zufuhr bedeutet weniger Gewicht. Eine Erkenntnis, die bedeutsam ist für die Durchführung von Schlankheitskuren: Denn häufig liefert gerade die bei einer Diät reduzierte Kost wenig Calcium. Dadurch gerät der Abnehm-Erfolg in Gefahr – im Rahmen von Gewichtsreduktionsstudien stellte sich heraus, dass die Frauen mit der höchsten Calciumzufuhr die meisten Pfunde verloren.