



So werden Sie doppelt winterfest: mit Vitamin D und Balance Training

In der kalten Jahreszeit geraten wir schnell aus dem Gleichgewicht: Nicht selten rutscht man auf nassen oder vereisten Wegen aus. Vitamin D sorgt für starke Knochen und Muskeln und erhöht die Reaktionsfähigkeit. Weil die Sonne in den dunklen Monaten weniger scheint, bildet unsere Haut auch weniger Vitamin D. Vor allem ältere oder von Osteoporose betroffene Menschen leiden unter Vitamin-D-Mangel und tragen dadurch ein deutlich höheres Sturz- und Knochenbruch-Risiko – gerade im Winter.

Bei der Osteoporose-Therapie ist neben einem wirksamen Medikament, das den Knochenschwund stoppt, Vitamin D ein wichtiger Bestandteil. Nur mit Hilfe von Vitamin D kann der Körper das notwendige Kalzium in die Knochen einlagern. 400 bis 800 I.E. (Internationale Einheiten) Vitamin D benötigt der Körper täglich. Dafür müsste man jeden Tag große Mengen der folgenden Lebensmittel verzehren, zum Beispiel:

- **2 DOSEN TUNFISCH ODER**
- **20 EIER ODER**
- **7,5 LITER MILCH**

Sie haben Osteoporose und Ihnen schmecken diese Portionen nicht? Verständlich. Deshalb mussten Patientinnen, die nach den Wechseljahren das Risiko eines Vitamin-D-Mangels tragen, zusätzlich zum Osteoporose-Medikament bislang täglich Vitamin D einnehmen. Jetzt gibt es eine neue 1x wöchentliche Therapie, die ein Bisphosphonat und Vitamin D in einer einzigen Tablette vereint. Damit sind die Knochen doppelt versorgt – und Sie werden winterfest.

Sind Sie winterfest?

Testen und trainieren Sie Ihre Balance und Kraft mit den Übungen auf der Rückseite!





Sind Sie winterfest? Testen Sie Ihre Balance und Kraft

Auf einem Bein stehen:

Balancieren Sie auf einem Bein ohne sich festzuhalten und zählen Sie die Sekunden. Weniger als 5 Sekunden? Dann trainieren Sie Ihre Balance.



Aufstehen vom Stuhl:

Stehen Sie 5x hintereinander ohne Hilfe der Arme vom Stuhl auf und stoppen Sie die Zeit. Mehr als 15 Sekunden? Sie sollten Ihre Kraft trainieren.



Noch unsicher? Trainieren Sie täglich Ihre Balance

Übungen im Stand:

Mit gegrätschten Beinen das Gewicht mehrmals von einem Fuß auf den anderen verlagern. Wenn möglich, die Augen schließen und Übung wiederholen.



Übungen mit einer Schnur:

Eine Schnur auf den Boden legen und mehrmals vorwärts darüber steigen und wieder zurück. Dann seitwärts und wieder zurück. Augen dabei schließen.



Sie wollen noch mehr Übungen für Ihr tägliches Training? Weitere Informationen und ein kostenloses Osteoporose-Info-Paket mit einem Übungsposter erhalten Sie bei der Initiative gegen Knochenschwund.

- Infohotline (kostenlos) 0800-673 00 02
- www.initiativegegenknochenschwund.de