



Gut Essen bei Osteoporose: Alles für einen gesunden Knochenbau

Gut Essen bei Osteoporose: Alles für einen gesunden Knochenbau
Ein krummer Rücken, kaputte Knochen, Oberschenkelhalsbruch. Früher galt all das als Preis für ein langes Leben, vor allem bei Frauen. Heute kennen viele den Namen der Krankheit: Osteoporose. Und sie wissen: Diese Krankheit ist kein unentrinnbares Schicksal. Denn man kann einiges tun, um vorzubeugen. Die Stichworte für Abhilfe lauten: Kalzium, Vitamin D, Bewegung, Medikamente. Doch wer braucht was? Wie viel? Ab wann? Wie lange? Der neue Ratgeber Gut Essen bei Osteoporose der Stiftung Warentest gibt wertvolle Tipps zur Ernährung, liefert über 80 abwechslungsreiche Rezepte und erklärt, wie die Behandlung ablaufen kann.
Osteoporose ist eine heimliche Krankheit. Über Jahre hinweg merkt niemand, dass sich die Knochen in ihrem Inneren verändern, dass sie an Stabilität verlieren. Bis zum ersten Bruch. Frauen interessieren sich für die Antworten vielleicht ab der Zeit der Wechseljahre, weil dann die Gefährdung größer wird. Den meisten Männern hingegen ist Osteoporose unbekannt. Dabei sind auch sie betroffen und können frühzeitig etwas tun.
Richtige Ernährung und viel Bewegung sind wichtig, wenn die Diagnose Osteoporose gestellt wird. Dieser Ratgeber erklärt, was man über ein Leben mit gesunden Knochen wissen muss - ganz ohne Fachchinesisch, dafür auf dem neuesten wissenschaftlichen Stand. Die mehr als 80 Rezepte dieses Kochbuchs reichen vom Frühstück über den Snack für unterwegs bis hin zum üppigen Sonntagsmahl.
"Gut Essen bei Osteoporose" hat 192 Seiten und ist ab dem 22. Juli 2014 zum Preis von 19,90 Euro im Handel erhältlich oder kann online unter www.test.de/essen-osteoporose bestellt werden.
Stiftung Warentest
Lützowplatz 11-13
10785 Berlin
Deutschland
Telefon: (030) 26 31-0
Telefax: (030) 26 31-27
Mail: email@stiftung-warentest.de
URL: <http://www.test.de>

Pressekontakt

Stiftung Warentest

10785 Berlin

test.de
email@stiftung-warentest.de

Firmenkontakt

Stiftung Warentest

10785 Berlin

test.de
email@stiftung-warentest.de

Die Stiftung Warentest wurde 1964 auf Beschluss des Deutschen Bundestages gegründet, um dem Verbraucher durch die vergleichenden Tests von Waren und Dienstleistungen eine unabhängige und objektive Unterstützung zu bieten. Wir kaufen ? anonym im Handel, nehmen Dienstleistungen verdeckt in Anspruch. Wir testen ? mit wissenschaftlichen Methoden in unabhängigen Instituten nach unseren Vorgaben. Wir bewerten ? von ?sehr gut" bis ?mangelhaft", ausschließlich auf Basis der objektivierte Untersuchungsergebnisse. Wir veröffentlichen ? anzeigenfrei in unseren Zeitschriften test und Finanztest und im Internet unter www.test.de. Die Testarbeit einmal nachgerechnet: Seit ihrer Gründung hat die Stiftung Warentest in mehr als 5.000 Tests etwa 100.000 Produkte geprüft. Dazu kommen mehr als 2.000 Dienstleistungstests. Die Ergebnisse werden jedes Jahr in rund 8,4 Millionen Heften veröffentlicht. Hier die wichtigsten Zahlen und Fakten des Jahres 2012.