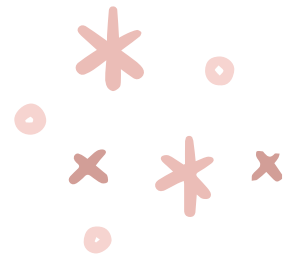


Starke Knochen – starke Frauen



Osteoporose & Osteopenie frühzeitig angehen

Viele Frauen sind betroffen – oft ohne es zu wissen. Bereits jede vierte Frau ab 40 weist eine verminderte Knochendichte (Osteopenie) auf. Unbehandelt kann daraus Osteoporose entstehen. Die gute Nachricht: Du kannst frühzeitig gegensteuern.

Warum gerade Frauen besonders betroffen sind

Frauen verlieren im Laufe ihres Lebens schneller Knochenmasse – verstärkt durch:

- Schwangerschaften & Stillzeit
- Hormonelle Veränderungen (z. B. ab 40, Perimenopause)
- Sehr schlanke Statur
- Längere Phasen von Untergewicht
- Bewegungsmangel oder falsches Training

👉 Je früher du handelst, desto besser lassen sich deine Knochen schützen.



Abs 40 (oder früher): Diese Maßnahmen sind entscheidend

✚ Die richtigen Bausteine

Für eine gesunde Knochenstruktur sind besonders wichtig:

Vitamin D

Magnesium

Kalzium

Bor

Diese Nährstoffe spielen eine zentrale Rolle für Stabilität, Aufbau und Erhalt deiner Knochen.

📌 Empfehlung:

Spätestens nach Schwangerschaft(en) – oder wenn du zur Risikogruppe gehörst – solltest du deine Werte für Vitamin D, Magnesium, Kalzium und Bor überprüfen lassen.

Bewegung: Die Bauarbeiter für dein Knochengerüst

Nährstoffe allein reichen nicht. Knochen brauchen Reize.

Besonders effektiv sind:

- Krafttraining (wirklich essenziell!)
- Sprungbelastungen
- Ausdauertraining

👉 Knochen reagieren auf Belastung. Ohne Training kein stabiler Aufbau.

Das Prinzip dahinter

🦴 Gib deinem Körper die richtigen Bausteine –
und die richtigen Bauarbeiter –
dann baut sich dein Knochengerüst selbst.

Unterstützung für deine Knochen

Wenn du dich zu den Risikogruppen zählst, kann ich dir Osteo Kalbon als begleitende Unterstützung empfehlen – immer in Kombination mit gezieltem Krafttraining und einer guten Nährstoffversorgung.

(Hinweis: Nahrungsergänzungsmittel ersetzen keine medizinische Abklärung.)

Auf www.biogena.com erhältst du 25 € Rabatt ab 75 € Einkauf mit dem Code AD1515616

Auf www.sunday.de kannst du mit meinem Code 10% auf deine komplette erste Bestellung sparen.

TAN33901

