



Vortrag

Knochenstark - in jedem Alter

Nicht nur ältere Menschen betrifft das Thema Osteoporose. Denn die Vorbeugung sollte in jungen Jahren beginnen, da die maximale Knochendichte mit ca. 35 Jahren erreicht ist.

Auch ist die Osteoporose nicht, wie die meisten vermuten, nur bei Frauen zu finden. Jeder fünfte Mann leidet ebenfalls an Knochenschwund.

Welche Nährstoffe außer Calcium wichtig sind und welche Stoffe die Calciumaufnahme reduzieren erfahren Sie im Vortrag von Katja Sontheimer.

Termin: Dienstag, 29. Oktober 2024

Ort: Alte Schule, Reute

Uhrzeit: 19.00 Uhr

Der Eintritt ist frei.

