

Wie erfolgreich ist Ihre Osteoporosetherapie?

Machen Sie den Selbsttest!



SELBST-TEST ZUM ERFOLG IHRER OSTEOPOROSE-BEHANDLUNG

1. Wird Ihre Knochendichte mit der DEXA-Methode gemessen?

☐ JA ☐ NEIN

2. Nehmen Sie regelmäßig Medikamente gegen Osteoporose ein?

☐ JA ☐ NEIN

3. Ernähren Sie sich "knochenstark"?

Gemeint ist eine tägliche Calciumzufuhr von 1.000 bis 1.500 mg, aus Milch, Milchprodukten und/oder Calciumpräparaten.

☐ JA ☐ NEIN

4. Betreiben Sie regelmäßig osteoporoserechtes Turnen?

Gemeint ist ein regelmäßiges Turnprogramm, das unter Anleitung eines Physiotherapeuten oder Osteoporose-Übungsleiters auf Ihr Osteoporose-Stadium abgestimmt ist.

☐ JA ☐ NEIN

Fortsetzung »

5. Beugen Sie Stürzen vor?

Gemeint sind: Beseitigung von Stolperfallen im Haushalt, helle Lichtquellen, richtiges Schuhwerk, regelmäßige Überprüfung Ihrer Sehstärke, Gehhilfen, Behandlung von Schwindelzuständen, etc.

☐ JA ☐ NEIN

6. Sind Sie aktives Mitglied einer Osteoporose-Selbsthilfegruppe?

☐ JA ☐ NEIN

AUSWERTUNG:

0 JA: Wenn Sie an Osteoporose leiden, ist es höchste Zeit, eine adäquate Behandlung zu beginnen.

1-2 JA: Sie lassen viele wirksame Behandlungsmöglichkeiten gegen Osteoporose ungenutzt.

3-5 JA: Sie sind auf dem richtigen Weg, aber Ihre Osteoporosetherapie ist in einigen Punkten noch verbesserungswürdig.

6 JA: Gratulation, Ihre Osteoporosetherapie entspricht dem modernen medizinischen Standard.

OsteoCalVit®

Calcium + Vitamin D3 Tabletten

- Kein Zucker oder Süßstoffe
- Kalorienarm
- Keine künstlichen Aromen
- Lactose- und Glutenfrei
- Geeignet für Diabetiker und Vegetarier

Vital mit starken Knochen!

www.osteocalvit.com



**ENDLICH
ALS TABLETTE
ZUM SCHLUCKEN!**

Exklusiv in Ihrer Apotheke
€ 8,50 (Unverb. empf. Verkaufspreis inkl. Mwst.)