



**QUARG  
EMPFIEHLT**



## TIPPS FÜR EIN LEBEN MIT OSTEOPOROSE

**SEHR GEEHRTE KUNDIN, SEHR GEEHRTER KUNDE,**

heute haben wir die Chance, wesentlich älter zu werden als die Generationen vor uns. Dadurch werden wir aber auch vermehrt mit Erkrankungen konfrontiert, die insbesondere im Alter auftreten – so zum Beispiel Osteoporose (Knochenschwund). Für eine erfolgreiche Therapie sind eine gute Aufklärung und ein möglichst frühzeitiges Erkennen der Krankheit entscheidend.

**Wir haben wertvolle Tipps für ein Leben mit Osteoporose.**

*Torsten Quarg*

**Torsten Quarg  
Sanitätshaus Quarg GmbH**

### WAS SIE WISSEN SOLLTEN

#### Was ist Osteoporose?

Als Osteoporose wird der übermäßige Verlust der Knochendichte bezeichnet, deshalb wird die Erkrankung auch Knochenschwund genannt.

#### Wer ist von Osteoporose betroffen?

Von Osteoporose sind insbesondere Frauen nach der Menopause betroffen, da sich die Hormonumstellung negativ auf den Knochenaufbau auswirkt. Aber auch Männer im höheren Alter zählen zur Risikogruppe.

**TESTEN SIE IHR  
OSTEOPOROSE-  
RISIKO**



Mit freundlicher Unterstützung von



# TESTEN SIE JETZT IHR OSTEO- POROSERISIKO GEWINNEN SIE SCHNELL UND EINFACH KLARHEIT

Wenn Sie mindestens drei der folgenden Fragen mit »Ja« beantworten können, könnte Ihr Osteoporose-Risiko erhöht sein. Sprechen Sie in diesem Fall Ihren Arzt auf das Thema Osteoporose an!

- Gibt es bereits Osteoporose-Fälle in Ihrer Familie?
- Sind Sie weiblich?
- Sind Sie über 50 Jahre?
- Bewegen Sie sich im Beruf und der Freizeit wenig?
- Hat Ihre Körpergröße in den letzten Jahren abgenommen?
- Leiden Sie unter unspezifischen Rückenschmerzen?
- Haben Sie einen Rundrücken?
- Liegt bei Ihnen ein Hormonmangel vor?
- Leiden Sie an einer Schilddrüsenüberfunktion?
- Hatten Sie eine Chemotherapie oder Kortisonbehandlung?
- Rauchen Sie?
- Ernähren Sie sich von Fast-Food und Soft-Drinks?
- Essen Sie kaum Milchprodukte?



## WAS SIE FÜR SICH TUN KÖNNEN

### KNOCHENDICHTEMESSUNG

Fragen Sie Ihren Arzt nach einer Knochendichtemessung. Diese wird zur Früherkennung von Osteoporose ab einem Alter von 50 Jahren empfohlen.

### KALZIUMREICHE ERNÄHRUNG

Achten Sie auf eine ausreichende Versorgung mit Kalzium, dem wichtigsten Baustein der Knochen.

### BEWEGUNG

Werden Sie aktiv! Denn Bewegung fördert die Kalziumeinlagerung in den Knochen und stärkt Ihre Muskulatur.

### SONNE UND VITAMIN D

Unter Sonneneinstrahlung wird Vitamin D gebildet, das Kalzium aus dem Darm ins Knochengewebe transportiert.

### AUSSERDEM

Knochenaufbauende Medikamente werden in der Regel von Ihrem Arzt nach einem ersten osteoporosebedingten Knochenbruch verschrieben.

Sturzprävention: um im Alltag Unfälle, Stürze und somit Knochenbrüche zu verhindern, sollten Sie beispielsweise Stolperfallen in Ihrer Wohnung beseitigen.

### FÜR MEHR LEBENSQUALITÄT

Bei der Diagnose Osteoporose ist eine aufrichtende Rückenorthese – wie die Spinova Osteo von Bauerfeind – ein wichtiger Therapiebaustein. Sie richtet die Wirbelsäule auf, stimuliert die obere Rückenmuskulatur und stabilisiert das Becken.



### WIR SIND FÜR SIE DA

Das bedeutet, dass wir uns persönlich um Sie kümmern und Ihre Anliegen individuell behandeln. Um diesen Anspruch zu erfüllen, sind wir mit drei Filialen in Düsseldorf vertreten sowie mit je einer Filiale in Ratingen und in Wülfrath.

### GUT INFORMIERT

Möchten Sie regelmäßig unsere Tipps, Produktinformationen und Aktionsangebote erhalten?

Ja, bitte per  Post/ E-Mail.

Geben Sie diesen Abschnitt einfach bei Ihrem nächsten Besuch bei uns ab.

Herr  Frau

Name

Anschrift

E-Mail

Ort, Datum und Unterschrift

Ihre persönlichen Daten werden nur zur Erfüllung Ihres Informationswunsches verwendet und zu diesem Zwecke auch elektronisch ausschließlich in Deutschland gespeichert. Eine Weitergabe an mit uns in Geschäftsbeziehung stehende Firmen erfolgt nur, soweit dies zur Erfüllung Ihres Informationswunsches erforderlich sowie rechtlich zulässig ist. Obige Erklärung kann ich jederzeit widerrufen, womit die Zusendung automatisch endet. Den Widerruf kann ich per E-Mail an: buero@quarg.net, per Brief an QUARG Sanitätshaus GmbH, Achenbachstraße 138, 40237 Düsseldorf oder auf telefonischem Wege (0211-56660-600) erklären.