



20.01.2009 – 08:00 Uhr

Rheumaliga Schweiz bietet neu Online-Tests zu Osteoporose

Zürich (ots) -

Berechnung des persönlichen Osteoporose-Risikos und des täglichen Calciumkonsums neu auf www.rheumaliga.ch

Wer zum Jahresbeginn täglich darauf achtet, was auf den Teller kommt, kann sich doppelt Gutes tun: An der Figur arbeiten und Osteoporose vorbeugen. Denn für starke und gesunde Knochen ist neben ausreichendem Vitamin D und viel Bewegung auch eine genügende Calcium-Zufuhr über die Nahrung wichtig.

Auf der Webseite der Rheumaliga Schweiz gibt es gleich zwei neue Online-Tests.

Der Osteoporose-Risikotest zeigt auf, welche Faktoren die Knochendichte bzw. die Entwicklung einer Osteoporose beeinflussen.

Und der Calcium-Rechner bringt ans Licht, wie schwierig es ist, die empfohlene Mindestmenge von 1000 mg Calcium pro Tag zu sich zu nehmen.

Wählt man das Gemüse, die Mineralwasser- oder Käsesorte aber clever aus, lässt sich die tägliche Calcium-Portion um das Mehrfache steigern. Das ist besonders wichtig für Menschen, die cortisonhaltige Medikamente einnehmen oder bei denen zu wenige Milchprodukte auf dem Speiseplan stehen.

In der Schweiz leben rund 600'000 Menschen mit der Diagnose Osteoporose. Die Rheumaliga Schweiz bietet den Betroffenen Information, professionelle Unterstützung, Kurse, Beratung und Alltagshilfen.

Die Rheumaliga Schweiz ist eine Dachorganisation mit Sitz in Zürich und vereinigt 20 kantonale/regionale Rheumaligen und fünf nationale Patientenorganisationen. Sie besteht seit 1958 und trägt das ZEWO-Gütesiegel für gemeinnützige Organisationen. Für ihre Dienstleistungen ist sie zu drei Viertel auf Spendengelder angewiesen.

Link Osteoporose-Risiko-Tool:

www.rheumaliga.ch/ch/Osteoporoserisiko

Link Calciumrechner:

www.rheumaliga.ch/ch/Calciumrechner

Mehr Information über Osteoporose:

<http://www.rheumaliga.ch/ch/Osteoporose>

Bestellnummer für die Gratisbroschüre "Osteoporose" der Rheumaliga Schweiz: 044/487'40'00

Kontakt:

Dr. Andrea Gerfin
Kommunikation & Verlag
Tel.: +41/44/487'40'00
E-Mail: a.gerfin@rheumaliga.ch

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100000404/100576365> abgerufen werden.