

17.05.2010 – 14:00 Uhr

## Migros unterstützt terz-Kampagne "Blib fit"

Zürich (ots) -

Die Terz Stiftung, eine Interessensvertreterin für ältere Menschen, startet im Rahmen ihrer aktuellen "Blib fit"-Kampagne eine Spezialaktion mit dem Fokus auf die Bedeutung von Kalzium für die Knochen- und Muskelstärkung. Ab 20. Mai haben interessierte Personen während zwei Wochen in sechs ausgewählten Migros-Zentren der Deutschschweiz die Möglichkeit, sich über das Thema Kalzium zu informieren und gleichzeitig vor Ort ihre Knochendichte messen zu lassen. Die Migros ist offizielle Partnerin der terzStiftung.

Während der 9-wöchigen Kampagne "Blib fit" der terzStiftung nimmt das Thema "richtige Ernährung" einen zentralen Platz ein. Dabei wird der Fokus besonders auf den Mineralstoff Kalzium gelegt, der ein wichtiger Baustein von Knochen und Zähnen ist. In der täglichen Ernährung ist Kalzium zusammen mit Vitamin D notwendig für den Erhalt der Knochenmasse. Das ist besonders für ältere Menschen bedeutend, weil somit das Risiko eines Knochenrisses bei einem Sturz wesentlich gesenkt werden kann.

Welche Lebensmittel besonders reich an Kalzium sind, wie hoch der tägliche Bedarf dieses Mineralstoffs sein sollte und welche weiteren Präventionsmassnahmen einer optimalen Stärkung der Knochen- und Muskelmasse dienen, das können interessierte Personen während zwei Wochen in sechs Migros-Zentren erfahren. Mit Ausnahme von Romanshorn und Bülach besteht zudem vor Ort die Möglichkeit, die eigene Knochendichte messen zu lassen. Exklusiv in Bülach können Kunden auf einer Vibrationsplatte auch testen, wie die Knochen gestärkt werden können.

Die Informationsanlässe finden an folgenden Standorten jeweils von 10.00 bis 16.00 Uhr statt.

20.-22. Mai Allschwil, BL MMM Paradies  
20.-22. Mai Romanshorn, TG MM Romanshorn-Hubzelg  
27.-29. Mai Schaffhausen, SH MMM Schaffhausen-Herblinger Markt  
27.-29. Mai Bülach, ZH M Bülach-Süd  
27.-29. Mai Sursee, LU MMM Surseepark  
8. Juni Interlaken, BE MM Interlaken

Die terzStiftung ist der Generaldienstleister, der Beratung und Dienstleistungen rund um den dritten und vierten Lebensabschnitt anbietet und koordiniert. Die Migros ist seit Gründung der Stiftung offizielle Partnerin.

Übrigens: Neu deklariert die Migros auf ihren Aproz Mineralwasser-Flaschen den Magnesium und Kalzium-Gehalt in Prozent der empfohlenen Tagesdosis in 1,5 Liter.

Ausführliche Informationen über die gesamte terz-Kampagne "Blib fit" stehen unter [www.terzstiftung.ch](http://www.terzstiftung.ch) zur Verfügung.

Zürich, 17. Mai 2010

Kontakt:

Monika Weibel, Mediensprecherin MGB, Tel. 044 277 20 63,  
[monika.weibel@mgb.ch](mailto:monika.weibel@mgb.ch), [www.migros.ch](http://www.migros.ch)

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100000968/100603696> abgerufen werden.