

# CALCIUM UND DEINE KNOCHEN

Wenn wir von Calcium reden, denken die meisten Menschen zuerst an ihre Knochen – und das aus gutem Grund. Denn genügend Calcium (vor allem in Verbindung mit Krafttraining) sorgt dafür, dass wir unser Osteoporose-Risiko mindern und starke Knochen aufbauen. Ganz besonders Frauen sollten sich frühzeitig um ihren Knochenaufbau kümmern, da das Osteoporoserisiko (und die damit verbundenen Einschränkungen der Lebensqualität) für sie besonders hoch ist.

Wer optimal vorgehen will, sollte mit Krafttraining beginnen. Denn Krafttraining gibt deinem Körper das Signal, dass es Zeit ist, die eigenen Knochen zu stärken. Ab dann beginnt eine gemeinsame Wechselwirkung von Vitaminen und Mineralien, um deine Knochen auch aufzubauen: Von besonderer Wichtigkeit ist dafür die Kombination von Vitamin D & Vitamin K – denn diese sorgen gemeinsam (über so genannte Transport Matrix- Proteine) dafür, dass das Calcium auch wirklich an die richtigen Stellen kommt: Also dass es auch in den Knochen und Zähnen angelangt, und sich nicht etwa in den Arterien ablagert.

Wer also zusätzlich zum Krafttraining und der Ernährung seinen Körper optimal mit Mineralien versorgen möchte, kann sich gerne an uns Gesundheitsexperten wenden. Wir werden euch Möglichkeiten vorstellen, wie ihr euren Mineralien-Haushalt optimal deckt.