

Osteoporose?

Wir möchten Sie unterstützen – mit unserem knochenfreundlichen Rezept auf der Rückseite.

Und wenn Sie ganz sicher gehen wollen: 

Typisches Merkmal der Osteoporose ist eine Abnahme der Knochenmasse und die damit verbundene Veränderung der Knochenstruktur. Mögliche Folge: eine verringerte Knochenstabilität mit der Gefahr von Knochenbrüchen, besonders an den Wirbelkörpern, am Oberschenkelhals und am Handgelenk.

Aber: Sie können vorbeugen bzw. Ihre Therapie unterstützen.

Das können Sie für Ihre Knochen tun:

- calciumreiche Ernährung
- regelmäßiger Aufenthalt an der frischen Luft
- körperliches Training
- Vorsicht im Alltag: „Stolperfallen“ vermeiden



Das sollten Sie meiden:

- Kaffee, Alkohol, Nikotin
- zuviel tierisches Eiweiß, Salz und Phosphat



Auf der Rückseite finden Sie ein Rezept, das speziell auf eine calciumreiche Ernährung abgestimmt ist.

Bei vielen Menschen ist die Aufnahme von Calcium und die Bildung von Vitamin D₃ deutlich geringer, als für den Aufbau und Erhalt ihrer Knochen erforderlich wäre.

Calcilac® sichert die ausreichende Versorgung der Knochen mit Calcium und Vitamin D₃ – für gesunde, stabile Knochen, die auch im Alter noch fest und belastbar sind.




Arzneimittel
Brehna-Jena

Calcilac® KT bei Vitamin-D-Calciummangel, Osteoporose.
Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Wenn Sie mehr Informationen wünschen, senden Sie eine Postkarte mit dem Stichwort „Calcilac“ an folgende Adresse:
mibe Vertriebs-GmbH
Stichwort: Calcilac
Otto-Schoff-Str. 15
07745 Jena

Basilikum-Rucolasalat

mit Erdbeeren



Rucola und Basilikum grob zerteilen, Erdbeeren vierteln, Pecorino hobeln.

Auf Vorspeisentellern nach Geschmack anrichten.

Aus den flüssigen Zutaten eine Vinaigrette anrühren, würzen und über den Salat träufeln.

Pecorino und Pinienkerne darüber streuen und servieren.



Zubereitungszeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

Zutaten für 2 Portionen:

- ca. 120 g zarter Rucola
- 1/2 Bund Basilikum
- 250 g Erdbeeren
- 25 g Käse (Pecorino)
- 2,5 EL weißer Balsamico
- 25 g flüssiger Honig
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL geröstete Pinienkerne
- Salz
- Pfeffer

