

Sport stärkt die Knochen

Geschrieben von: Carlos Barbon

Sonntag, den 16. Juni 2013 um 18:29 Uhr - Aktualisiert Sonntag, den 16. Juni 2013 um 18:31 Uhr



Sport stärkt die Knochen

Knochen: Frauen verlieren im Laufe ihres Lebens 30 – 40 Prozent ihrer Knochenmasse – Männer 20-30%. Speziell in den Wechseljahren erkranken viele Frauen an Osteoporose – dies lässt sich durch regelmäßiges Training und gute Ernährung vermeiden, da es den Abbau der Knochenmasse aufhält