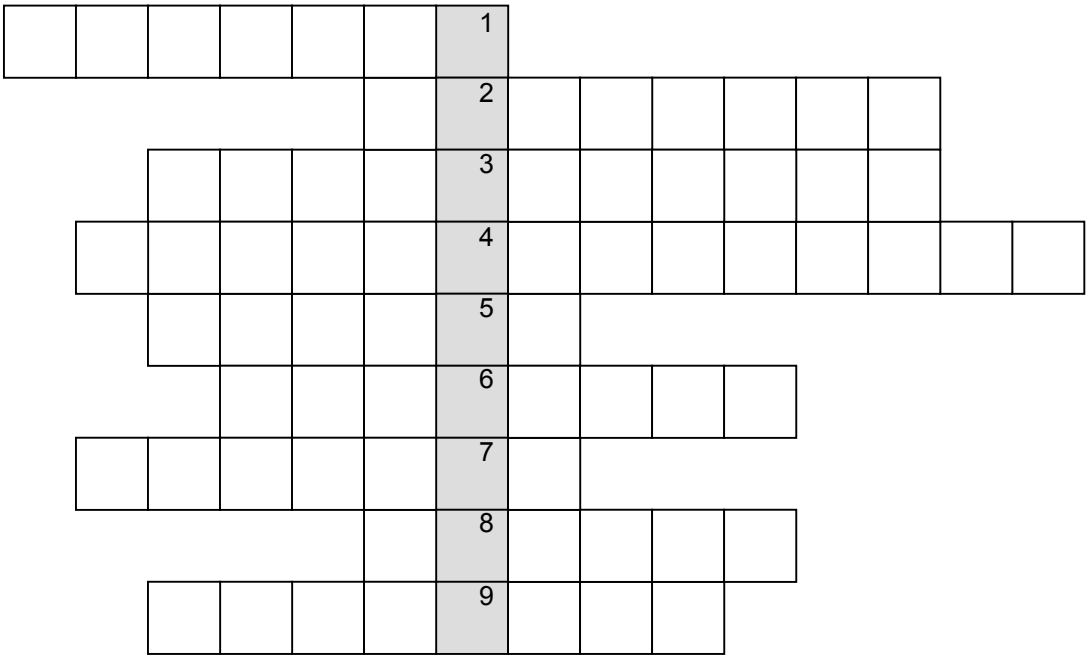
Osteoporose-Rätsel



(1) Wichtiger Mineralstoff für den Knochenstoffwechsel

(2) Käsesorte mit sehr hohen Calciumgehalt

(3) Eine … Ernährung ist nicht nur bei einer Osteoporose empfehlenswert

(4) Kupfer, Jod und Zink sind …

(5) Mehr als drei Tassen pro Tag von diesem Getränk sind ein Risikofaktor für Osteoporose

(6) Nährstoff, der häufig zu viel mit unserer Nahrung aufgenommen wird.

(7) Spurenelement, das den Knochenaufbau fördert

(8) Eine ausreichende Versorgung der Knochen mit allen benötigten Nährstoffen ist besonders in diesem Alter wichtig

(9) Es sorgt dafür, dass Calcium im Darm resorbiert wird