

# Osteoporose

Arzt



Fosamax<sup>®</sup>-Einnahme:  
1/2 Std. vor dem Essen oder 2 Std.  
nach dem Essen mit 200 ml  
Leitungswasser, nicht liegen!

Calcium Präparate

[Redacted]

Calcium + Vit. D Präparate

[Redacted]

oder Calcium + Sonne > 30 Minuten/Tag  
Viel dazu trinken!

keine Zigaretten

kein Alkohol > 30g / Tag