



Für mich und dich. **vitality** 

## Beugen Sie jetzt vor und lassen Sie sich testen

**Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) zählt Osteoporose – vielfach auch als Knochenschwund bezeichnet – zu den zehn häufigsten Erkrankungen und damit zu einem der wichtigsten Gesundheitsprobleme überhaupt. Melden Sie sich jetzt an und lassen Sie einen Osteoporose Risiko Check durchführen. Die Abklärung durch einen Experten verschafft Klarheit und ermöglicht gegebenenfalls eine effektive Vorsorge.**

Osteoporose bedeutet wörtlich übersetzt „poröse Knochen“. Sie zeigt sich durch eine Abnahme der Knochendichte und -masse, welche ein erhöhtes Risiko von Knochenbrüchen nach sich zieht. Osteoporose gehört zu den häufigsten Volkskrankheiten weltweit. In der Schweiz müssen jährlich 26'000 Patienten wegen Osteoporosebrüchen ins Spital eingeliefert werden. In den meisten Fällen wird erst dort Osteoporose diagnostiziert, denn die Krankheit kommt schleichend und ohne Schmerzen daher. Typisch sind vor allem Brüche der Wirbel oder der Hüfte. Vielfach reicht schon ein schnelles Aufheben einer Einkaufstasche oder ein heftiges Husten, um einen Bruch herbeizuführen. Die Auswirkungen sind oft verheerend und führen unter Umständen zu dauerhafter Invaldität. Die einzige wirksame Waffe gegen Osteoporose heisst daher Prävention.

## Frauen sind besonders stark gefährdet

Jede dritte Frau muss heute damit rechnen, einen durch Osteoporose bedingten Knochenbruch zu erleiden. Die Erkrankung beginnt vielfach in der Menopause. Als Hauptursache dafür wird die Abnahme von Östrogenen angenommen. Aber auch eine falsche Ernährung, vor allem ein Mangel an Kalzium und Vitamin D, zu wenig Bewegung sowie Über- oder Untergewicht sind häufige Ursachen für Osteoporose. Bei Männern kommt die Erkrankung zwar etwas seltener vor als bei Frauen, aber gerade im höheren Alter sind auch sie durchaus gefährdet.

## Jetzt zum Osteoporose Risiko Check anmelden

Die Coop Vitality Apotheken bieten für CHF 29.- einen Osteoporose Risiko Check an. Der Check inklusive anschliessender individueller Beratung wird von einem Experten mittels eines speziellen Ultraschallgerätes am Fuss durchgeführt. Durch diese Präventionskampagne können Risikopatienten erkannt und frühzeitig zu vollständigeren Abklärungen durch den Spezialisten adressiert werden. Aufgrund der begrenzten Anzahl Termine ist eine Anmeldung erforderlich.

30.8.2010	Coop Center Karussell, Kreuzlingen	071 672 86 86
30. / 31.8.2010	Sihl-City, Zürich	043 243 06 10
31.8./1.9.2010	Coop Center Breite, Rickenbach b. Wil	071 923 07 42
1.-3.9.2010	Bahnhofstrasse 81, Zürich	044 218 80 30
2./3.9.2010	Einkaufszentrum Lerchenfeld, St. Gallen	071 278 76 20
6.9.2010	Beim Neumarkt 4, St. Gallen	071 221 10 90
6.9.2010	Coop Center, Bachenbülach	044 860 29 19
7.9.2010	Einkaufszentrum Letzipark, Zürich	044 491 81 84
7./8.9.2010	Grüze Markt, Winterthur	052 235 15 15
8. / 9.9.2010	Kalkbreitestrasse 115, Wiedikon	043 960 80 00
9.9.2010	Industriestrasse 28, Dietlikon	044 834 03 03
10.9.2010	Volkiland, Volketswil	044 945 66 66
10.9.2010	Reusstalcenter, Mellingen	056 491 16 70
13.9.2010	Seewen Markt, Seewen	041 811 88 33
13.9.2010	Im Aarepark, Würenlingen	056 297 10 10
14.9.2010	Schappe Center, Kriens	041 322 19 20
14.-16.9.2010	Tägipark, Wettingen	056 427 38 00
17.9.2010	Muripark, Muri	056 664 71 20
20./21.9.2010	Zentrum 2, Niederrohrdorf	056 496 09 51
23.9.2010	Perry-Center, Oftringen	062 791 42 23
24./27.9.2010	Bäregg Center, Langenthal	062 922 84 44
30.9.2010	Hutgasse 15 (Marktplatz), Basel	061 269 92 60
5.10.2010	Ilfis Center, Langnau	034 402 40 41
6./7.10.2010	Ryfflihof, Bern	031 318 86 70
8.10.2010	Wankdorf Center, Bern	031 331 28 66
12.10.2010	Beundengasse 2, Lyss	032 384 83 01
13./14.10.2010	Centre Bahnhof, Biel	032 392 82 00
15.10.2010	La Maladière Centre, Neuchâtel	032 724 63 88
18.10.2010	Centre commercial, Fontainemelon	032 853 26 30
19.10.2010	Centre les Entilles, La Chaux-de-Fonds	032 926 24 44
20./21.10.2010	Centre commercial, Crissier	021 632 82 61
22.10.2010	Centre les Charpentiers, Morges	021 803 00 44
25.10.2010	Av. Max-Huber 7, Sierre	027 455 14 33
25./26.10.2010	Via Molinazzo 1, Viganello	091 971 78 91
27./28.10.2010	Coop Resega, Canobbio	091 942 60 60
2./3.11.2010	Centro Manor, Sant'Antonino	091 858 20 44
8./9.11.2010	Centro Tenero, Tenero	091 730 90 20