

## P R E S S E M I T T E I L U N G

### **Internet-Apotheke mediherz.de empfiehlt: Osteoporose vorbeugen durch Calcium und Vitamin D3**

**Calciumarme Ernährung und Vitamin-D-Mangel sind eine der häufigsten Ursachen für Osteoporose. Dem kann durch die Einnahme entsprechender Präparate vorgebeugt werden. Diese sind in der Online-Apotheke mediherz.de erhältlich.**

**Schweinfurt/Sennfeld, 12. September 2011**

Osteoporose, oft auch als Knochenschwund bezeichnet, kann als Volkskrankheit angesehen werden. Jede dritte Frau und jeder fünfte Mann mit einem Alter von über 50 Jahren leiden daran. Bis zum 35. Lebensjahr wird im Körper die Knochensubstanz aufgebaut, danach nimmt sie langsam aber stetig ab. Bei Osteoporose vermindert sich die Knochendichte jedoch übermäßig schnell. Die Folge ist ein um ein Vielfaches erhöhtes Knochenbruchrisiko. Die Ursachen hierfür sind ebenso unterschiedlich wie vielfältig. Sie reichen von Östrogen- und Bewegungsmangel, über Rauchen und Alkoholgenuss, bis hin zu ernährungsbedingtem Calcium- und Vitamin-D-Mangel.

„Untersuchungen belegen, dass insbesondere Calcium- und Vitamin-D-Mangel die Ausbreitung von Osteoporose begünstigen“, erklärt Dr. Ursula Jonas, Apothekerin der Internet-Apotheke mediherz.de. „Dem kann durch die regelmäßige Einnahme entsprechender Präparate, die in unserer Internet-Apotheke mediherz.de erhältlich sind, entgegengewirkt werden. Sie gleichen den Calciummangel im Körper aus und sorgen durch die Kombination mit Vitamin D3 dafür, dass dieses auch von den Knochen aufgenommen werden kann.“

### **Bewegung stärkt Muskulatur und Knochen**

Diagnose Osteoporose? Kein Grund zur Resignation! Mit viel Bewegung an der frischen Luft, einer ausgewogenen Ernährung, insbesondere aber mit einer ausreichenden Zufuhr von Calcium und Vitamin D3 kann auch im Alter die Knochenstabilität unterstützt werden. Denn nur im Zusammenspiel mit Vitamin D3 (das auch durch Sonneneinwirkung in der Haut gebildet wird) kann Calcium optimal in den Knochen eingebaut werden.

Weiteres Pressematerial zu dieser Pressemitteilung ist im PR-Office unter [www.pr4you.de](http://www.pr4you.de) abrufbar.

---

Reicht die Zufuhr von Calcium über die Nahrung jedoch nicht aus, ist die Calciumaufnahme in Form von Brausetabletten (z. B. Calcium D3-ratiopharm forte Brausetabletten) besonders praktisch. In der empfohlenen Dosierung von 1.200 Milligramm pro Tag, kombiniert mit Vitamin D, genügt die Einnahme von einer Brausetablette täglich. Die Brausetabletten sind bei [mediherz.de](http://mediherz.de) rezeptfrei in den Packungsgrößen 20, 40 und 100 Stück erhältlich.

Weitere Informationen über die Versandapotheke und Online-Apotheke [mediherz.de](http://mediherz.de) sowie ihre aktuellen Angebote sind im Internet unter <http://www.mediherz.de> abrufbar oder über die kostenlose Beratungshotline (0800) 22 30 300 erhältlich.

**Verwendung honorarfrei, Beleghinweis erbeten  
343 Wörter, 2.614 Zeichen mit Leerzeichen**

**Weiteres Pressematerial zu dieser Pressemitteilung:**

Sie können im Online-Pressefach schnell und einfach weiteres Bild- und Textmaterial zur kostenfreien Verwendung downloaden:

<http://www.pr4you.de/pressefaecher/mediherz.de>

Weiteres Pressmaterial zu dieser Pressemitteilung ist im PR-Office unter [www.pr4you.de](http://www.pr4you.de) abrufbar.

---

## **Ansprechpartner für Rückfragen zu dieser Pressemitteilung:**

### **(1) mediherz.de (Versandapotheke, Online-Apotheke)**

Ansprechpartner: Alexander Saam

mediherz.de  
mediherz Versandapotheke  
August-Borsig-Str. 3  
D - 97526 Sennfeld

Telefon: +49 (0) 9721 73 08 0  
Fax: +49 (0) 9721 73 08 - 197  
E-Mail: [alexander.saam@mediherz.de](mailto:alexander.saam@mediherz.de)  
Internet: <http://www.mediherz.de>

### **(2) PR-Agentur PR4YOU**

Ansprechpartner: Marko Homann, Holger Ballwanz

PR-Agentur PR4YOU  
Schonensche Straße 43  
D-13189 Berlin

Telefon: +49 (0) 30 43 73 43 43  
Fax: +49 (0) 30 44 67 73 99  
E-Mail: [presse@pr4you.de](mailto:presse@pr4you.de)  
Internet: <http://www.pr4you.de>

## **Hintergrundinformationen:**

### **Über mediherz.de (Versandapotheke, Online-Apotheke)**

Die Versandapotheke mediherz.de wurde 2005 gegründet und zählt heute, mit über 300.000 registrierten Kunden, zu den größten Online-Apotheken in Deutschland.

Das in Schweinfurt und Sennfeld ansässige Unternehmen mediherz blickt dabei auf eine lange Tradition: Die Abgabe von Medikamenten sowie die umfassende Beratung in allen Fragen rund um die Gesundheit und des Wohlbefindens spielen schon seit der Gründung der ersten eigenen Apotheke 1983 eine maßgebende Rolle

Weiteres Pressematerial zu dieser Pressemitteilung ist im PR-Office unter [www.pr4you.de](http://www.pr4you.de) abrufbar.

---

bei Dieter Hümmer. Heute führt der Inhaber und Apotheker neben dem mediherz.de Onlineshop die Westend Center Apotheke in der Stadtgalerie (Schrammstraße 5), die Herz Apotheke im Kaufland (Hauptbahnhofstr. 4), die Doc Morris Apotheke (Kesslergasse 9) sowie die Westend Apotheke (Luitpoldstr. 20) in Schweinfurt.

### **7 Gründe für einen Einkauf in der Online-Apotheke mediherz.de:**

- günstige Preise
- Rezeptbestellung Portofrei
- schnelle Lieferung
- kostenlose Beratungshotline unter der (0800) 22 30 300
- Versandkostenfreie Lieferung schon ab 15 € Bestellwert
- zugelassene deutsche Versandapotheke, EHI geprüft
- Qualitätssicherung (DIN EN ISO 9001 zertifiziert)

Dass die Versandapotheke mediherz.de zu den besten Onlineapotheken zählt, beweist nicht zuletzt die Auszeichnung für serviceorientierte Unternehmen der Stiftung Warentest: mediherz.de wurde mit der Bestnote ausgezeichnet (Ausgabe 5/2010).

Weitere Informationen über die Versandapotheke und Online-Apotheke mediherz.de sowie ihre aktuellen Angebote sind im Internet unter <http://www.mediherz.de> abrufbar oder über die kostenlose Beratungshotline (0800) 22 30 300 erhältlich.