

Aminosäuren für starke Knochen

09.10.2006, 10:36 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Vitallogic*

Das Erreichen einer maximalen Knochenmasse in der Kindheit und Jugend sowie die Verringerung des Knochenabbaus im späteren Leben sind die beiden Hauptstrategien um Osteoporose zu verhindern. Dies erreicht man durch eine adäquate Grundernährung, Bewegung und einer Zufuhr von Calcium und Vitamin D sowie Aminosäuren, berichtete Herr Univ.Prof. Dr. Jürgen Spona beim 4. Kongress der Gesellschaft für Ernährung und Diätetik, der in Aachen vom 7.-8. Oktober 2006 stattfand.

Durch Bewegung, Ernährung und Zufuhr konkreter Bestandteile der Nahrung ist es möglich, positiv auf den Knochenstoffwechsel einzuwirken. Ein Zusammenhang besteht zwischen Knochenbrüchen und Ernährung. Dies zeigt die Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung zur Basisversorgung mit Vitalstoffen auf. Obst, Gemüse und Getreideprodukten in der Nahrung wirken sich positiv auf die Knochendichte aus. Dies sollte ergänzt werden mit Milchprodukten, die einen hohen Kalzium Gehalt aufweisen. Man sollte sich pro Tag ca. eine viertel Stunde im Freien bewegen, da durch die UV-Strahlung die körpereigene Synthese des Vitamin D stimuliert wird, das für den Kalziumeinbau in die Knochenmatrix notwendig ist. Mit einem optimierten Aminosäuren Gemisch erreicht man eine vermehrte Synthese der Knochenmatrix betonte Herr Univ.Prof. Dr. Jürgen Spona, der ein Mitglied des wissenschaftlichen Beirats der Gesellschaft für Ernährung und Diätetik ist.

Und wenn es einmal kracht, dann kann die Heilung eines Knochenbruchs mit einem individuell abgestimmten Aminosäuren Gemisch verbessert werden, berichtete Herr Univ.Prof. Dr. Jürgen Spona (www.vitallogic.at)abschließend.

Portrait

Das Unternehmen beschäftigt sich mit der Entwicklung von Produkten zur individuellen Nahrungsergänzung und bietet VITATONIC, ein individuelles, auf den persönlichen Bedarf abgestimmtes Aminosäurenprogramm an. Vitallogic wurde 1997 von Dr. Ingrid Spona und Univ.-Prof. Dr. Jürgen Spona gegründet

News-ID: 102971 • Views: 2417 (Stand: 10.08.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/102971/Aminosaeuren-fuer-starke-Knochen.html>