



**ENZESSENZ – Kochen und mehr**

Lucia Enz

Ernährungsberaterin SHS

## «knochenstark» Osteoporose und Ernährung

Unser Knochengewebe unterliegt einem ständigen Stoffwechsel. Bis etwa zum 35. Lebensjahr wird mehr Knochenmasse auf- als abgebaut. Dann ist die maximale Knochenmasse erreicht. Etwa ab dem 40. Lebensjahr führt die Hormonumstellung im Alter zu einem vermehrten Abbau, welcher bei Frauen ausgeprägter ist als bei Männern. Mit zunehmendem Alter ist ein gewisser Verlust an Knochenmasse völlig normal. Gefährlich wird es, wenn dieser Verlust überdurchschnittlich ist. Die Betroffenen bemerken den Knochenabbau erst, wenn er unerwartet zum Knochenbruch führt. Osteoporose tut nicht weh. Erst ein Knochenbruch ist schmerzhaft.

Mit einer vollwertigen, ausgewogenen Ernährung und Bewegung können wir unsere Knochengesundheit unterstützen. In diesem Kochkurs erfährst du, welche Nahrungsmittel, Vitamine und Mineralstoffe wichtig sind für starke Knochen. Zudem gibt es weitere wertvolle Inputs zum Thema Osteoporose. Lass uns kochen für die Knochen 😊!

**Kursdatum:** Freitag, 14. Juni 2024, 18.00 – 21.30 h (Theorieteil ca. 30 Min.)

**Lokalität:** Schulküche Sarnen, Küche U.01, im Schulhaus 3A, Brünigstr. 162, Sarnen

**Kosten:** Fr. 100.00 pro Person, inkl. Skript, Rezepte; max. 8-10 Kursteilnehmende;  
Versicherung ist Sache der Kursteilnehmer

**Mitnehmen:** Schreibzeug, eventuell kleine Tupperware und Kochschürze

Ich freue mich auf deine **Anmeldung bis 10. Juni 2024.**