



# **Osteoporose – was steckt dahinter?**

**Dienstag, 20. März um 19.30 Uhr**

**Im Messmerhaus, Saal, in Appenzell**

Frau Karin Schmid, kant. appr. dipl. Naturheilpraktikerin,  
wird auf folgende Themen eingehen:

- Einfluss auf den Knochenauf- und Abbau
  - Risikofaktoren frühzeitig erkennen
- Einfluss unserer Lebensgewohnheiten auf den (Knochen)-Stoffwechsel
  - Ernährungsempfehlungen
  - Hormontherapie ja oder nein?

Im Anschluss an den Vortrag haben sie die Möglichkeit Fragen zu stellen. Nutzen sie die Gelegenheit sich zu informieren – ihrer Gesundheit zuliebe.

**Mitglieder Fr. 8.- / Gäste Fr. 12.-**