

Prävention

Kindes- und Jugendalter

Aufbau der Spitzenknochenmasse

- regelmäßige körperliche Aktivität
- knochengesunde Ernährung
- Vermeidung bestimmter Medikamente

Erhaltung der Knochenmasse

Erwachsenenalter

- regelmäßige körperliche Aktivität
- knochengesunde Ernährung
- Vermeidung bestimmter Medikamente
- evtl. Östrogenbehandlung