

Themenjahr Osteoporose

Fachvortrag

Spital Davos: 26.10.2026, 18:30 Uhr

Vortragsraum: U3, Raum 314/15

Eintritt frei

Osteoporose ist eine schleichende Erkrankung - lange unbemerkt, mit oft einschneidenden Folgen. Die Knochen verlieren an Dichte, werden porös und brechen im schlimmsten Fall schon bei geringer Belastung.

Wir wollen sensibilisieren, aufklären und stärken. Denn wer seine Risikofaktoren kennt, kann aktiv vorbeugen. Bewegung, eine ausgewogene Ernährung mit ausreichend Calcium und Vitamin D sowie gezieltes Kraft- und Gleichgewichtstraining spielen dabei eine zentrale Rolle - sie fördern den Knochenstoffwechsel und helfen, das Risiko von Knochenbrüchen zu senken.

Was Sie erwartet:

Ein Fachvortrag mit Dr. med. Susanne Kägi, Oberärztin mbF Rheumatologie Kantonsspital Graubünden

Kurzvorstellung Rheumaliga mit Kathrin Mani, Sozialarbeiterin FH, Beratungsstelle Bad Ragaz

Ein Infostand mit Broschüren und Alltagshilfen

Informationen zum Osteoporose Risikocheck und "timed-up-and-go" Test (Gleichgewichtstest)

