

# Themenjahr Osteoporose

Gesundheitsanlass

Chur: 17.09.2026

St.Gallen: 20.10.2026

**Chur:** Restaurant B12, Brandisstrasse 12

**St.Gallen:** HOCH Health Ostschweiz, Zentraler Hörsaal, Haus 21

Beginn jeweils ab 17:00 Uhr, Fachvortrag 18:00 Uhr, 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 aktuellem Wissen aus Medizin und Prävention

ein unkomplizierter Osteoporose-Risikocheck

ein Infostand mit Broschüren und Alltagshilfen

ein «timed-up-and-go» Test zur Beurteilung des Gleichgewichts

