

# Für starke Knochen

Die Breisgau-Klinik in Bad Krozingen eröffnet am 22. Oktober einen Osteoporoseparcours mit Gratistraining

**K**ostenlose Osteoporoseprävention gibt es jetzt in der Bad Krozinger Breisgau-Klinik. „Jeder kann das Osteoporoserisiko verringern“, sagt Chefärztin Karin Bagheri-Fam, „deshalb haben wir hier jetzt einen Osteoporoseparcours eingerichtet.“ Die Investition beläuft sich auf rund 30 000 Euro, wobei auch die Gestaltung des Geländes beim Nebengebäude darin enthalten ist.

Das Besondere am Parcours ist, dass das Training kostenfrei ist und von jedermann genutzt werden kann. „Das ist eine Gratisleistung unseres Hauses. Jeder, der Interesse hat, kann sich bei uns auch durch einen Therapeuten mit der Einrichtung vertraut machen, das ist jeden Dienstag um 16 Uhr bei moderater Witterung möglich, und es ist ebenfalls gratis“, sagt Klinikleiter Raimund Weber.

Eingeweiht wird der neue Osteoporoseparcours auf dem Außengelände der Breisgau-Klinik am kommenden Mittwoch, 22. Oktober, 16 Uhr. Um 16.45 Uhr halten Chefärztin Karin Bagheri-Fam und die Diplom-Sportlehrerin Silke Hellhake im Haus einen Vortrag zum Thema: Langes Leben, starker Knochen – wie wichtig ist Osteoporoseprävention. Im Anschluss besteht die Möglichkeit für eine kostenlose Gleichgewichtsanalyse, und die Klinikküche serviert einen Imbiss, während die Diätassistentinnen in der Lehrküche Ernährungstipps geben für eine Kost, die die Knochen stärkt.

Als Vorbild für den neuen Parcours diente der Markgräfler Osteoporoseparcours in Müllheim, welcher durch den Orthopäden Gün-



**Chefärztin Karin Bagheri-Fam und Verwaltungsleiter Raimund Weber mit einer Patientin auf dem neuen Osteoporoseparcours der Breisgau-Klinik.**

SAM

ther Effinger realisiert wurde. Weber spricht von den „Markgräfler Fünf“, die wiederum inspiriert worden seien von den „Esslinger Fünf“ des Osteologen Martin Runge vom Geriatriischen Zentrum in Esslingen.

An der neuen Einrichtung lassen sich die Mobilität, die Kraft und das Gleichgewicht verbessern. Das geht

mit einfachen, gezielten Übungen. Als Einstieg dienen Balancetests, etwa der Tandemstand, bei dem ein Fuß unmittelbar vor dem anderen angesetzt wird, wobei die Bewegung gehalten werden soll. Präventives Training führe zu mehr Sicherheit, und helfe Stürze zu vermeiden. Denn darum geht es beim Osteopo-

roseparcours: „Die häufigsten Folgen der Osteoporose sind Knochenbrüche, besonders Senioren sind davon betroffen“, sagt Chefärztin Karin Bagheri-Fam.

Brüche seien nicht nur schmerzhaft, sie könnten auch zu Mobilitätseinschränkungen bis hin zur Pflegebedürftigkeit führen. Häufig komme es bei Sturzpatienten vor, dass sie sich nur schwer auf einem Bein halten könnten oder Probleme hätten beim Aufstehen. „Deshalb dachten wir, wir drehen das Ganze einfach um und bieten ein entsprechendes Training an, für mehr Sicherheit bei solchen Bewegungsabläufen“, so Raimund Weber.

Hinzu komme die Bewegung im Freien, wo zugleich Vitamin D getankt werden könne. Nach dem Training können die Besucher in der Breisgau-Klinik dann noch eine Erfrischung auf der Dachterrasse des Hauses genießen. **sam**

## FAKTEN

### DIE BREISGAU-KLINIK

ist eine Rehabilitationsklinik für konservative Orthopädie und Rheumatologie mit angeschlossener Abteilung für Innere Medizin. Der Schwerpunkt liegt bei Rehabilitationsleistungen im orthopädischen, unfallchirurgischen sowie dem gastroenterologischen und onkologischen Bereich. Rund 100 Mitarbeiter kümmern sich in der Klinik um die Patienten, für die 175 Betten bereitstehen. Auch ambulante Reha wird hier angeboten.

**BREISGAU-KLINIK**  
BAD KROZINGEN



## Einweihung des neuen Osteoporoseparcours

Mittwoch, 22. Oktober 2014 um 16 Uhr



16.00 Uhr Treffpunkt Foyer der  
Breisgau-Klinik

16.15 Uhr Einweihung des Osteoporoseparcours, bei Regen im  
Vortragsraum

16.45 Uhr Vortrag: Langes Leben –  
Starker Knochen. Wie wichtig  
ist Osteoporoseprävention  
Dr. Karin Bagheri-Fam und  
Diplom-Sportlehrerin Silke Hellhake

Im Anschluß laden wir Sie zu einem kleinen  
Imbiss ein. Weiterhin haben Sie die Möglichkeit  
zur Teilnahme an einer Gleichgewichtsanalyse  
und in unserer Lehrküche erhalten Sie wertvolle  
Tipps zur „knochenstärkenden“ Ernährung.

Der Parcours ist ab sofort zum Training auch für  
interessierte Bürger von Bad Krozingen freigegeben.  
Es findet wöchentlich eine kostenlose  
Einweisung immer dienstags um 16.00 Uhr  
statt.

Herbert-Hellmann-Allee 37 · 79189 Bad Krozingen  
Tel. 0 76 33 / 401-0 · Fax: 0 76 33 / 401-554  
www.breisgau-klinik.de

