

Starke Muskeln – Feste Knochen

Frühzeitige Erkennung und Vorbeugung von Osteoporose



**Behalten Sie Ihr Risiko im Blick – machen Sie
mit Gesundes Kinzigtal Ihre Knochen stark**

Immer mehr Menschen erkranken heute an Osteoporose. Mit zunehmendem Alter kommt es zu einer Verminderung der Knochendichte. Fast jede 3. Frau nach den Wechseljahren und jeder 7. Mann sind hiervon betroffen. Die Folge: Der Knochen verliert an Stabilität und die Gefahr von Brüchen steigt dramatisch an.

Für Sie als Mitglied:

- Führen Sie einen Osteoporose-Risikotest in Ihrer Arztpraxis durch
- Falls für Sie auf Grund des Fragebogens ein erhöhtes Risiko festgestellt wird, können Sie durch einen teilnehmenden Orthopäden in das Programm „**Starke Muskeln – Feste Knochen**“ eingeschrieben werden.



Ihr Vorteil als Mitglied:

- Knochendichtemessung nach modernstem Standard (DXA) zur Erkennung Ihres Osteoporosegrades und zur Diagnosesicherung
- Schulungen zu Ernährung, Bewegung, Sturzprophylaxe und Programminhalten
- bei erhöhtem Schweregrad und Frakturrisiko regelmäßige Betreuung und Beratung zur Ernährung und richtigen Medikation durch Ihren Orthopäden, um einer Verschlechterung vorzubeugen
- Exklusive Bewegungsangebote bei Osteoporosetrainern in Ihrem Verein oder beim Physiotherapeuten. Gesundes Kinzigtal unterstützt Sie dabei, sich regelmäßig und gezielt zu bewegen. Ihr Orthopäde empfiehlt Ihnen, je nach Schweregrad, ein geeignetes Bewegungsangebot.

Kosten:

Wenn Sie Mitglied von **Gesundes Kinzigtal** sind oder Ihre Krankenkasse sich an dem Programm beteiligt, übernehmen wir die für Sie anfallenden Kosten eines Bewegungsangebots im Verein bei regelmäßiger Teilnahme vollständig. Die Selbstbeteiligung an der Bewegungstherapie beim Physiotherapeuten wird Ihnen in diesem Fall zur Hälfte erstattet.

Das Vorsorgeprogramm bei Osteoporoserisiko ist auf eine Dauer von zwei Jahren (ab Einschreibungsdatum durch den Arzt) begrenzt.

Starten Sie daher sofort mit den Bewegungsangeboten.

Bewegungsangebote von Gesundes Kinzigtal und seiner Partner:

Eine Liste mit Vereinen und Fitnessstudios mit Osteoporose-Angebot erhalten Sie auf Nachfrage bei Ihrem behandelnden Arzt oder Gesundes Kinzigtal.

Teilnehmende Physiotherapie-Praxen:

Harter, Hornberg • Jawinski, Hausach • Bader, Haslach • Butterfaß, Haslach
Isenmann, Haslach • Allgaier, Zell • Bosnjak, Zell • Ruck, Gengenbach

Gesundes Kinzigtal GmbH

Eisenbahnstraße 17 · 77756 Hausach

Telefon: 07831 / 96 66 70 · Fax: 07831 / 96 66 71 99

info@gesundes-kinzigtal.de · www.gesundes-kinzigtal.de