

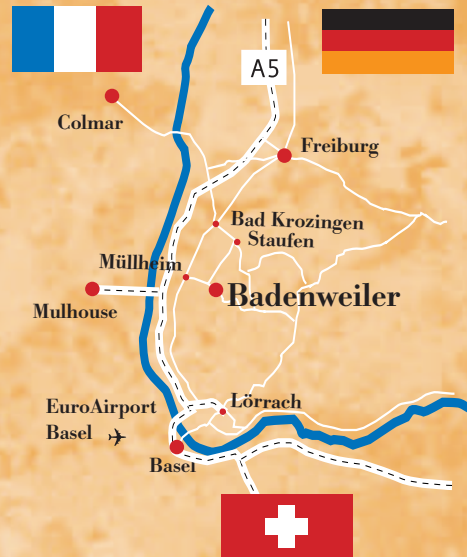


Aktive Bewegung

Wissensvermittlung



Ernährungsbewusstes Kochen



Anreise mit dem Auto:

Autobahn A5 Frankfurt – Basel

Autobahnausfahrt: Müllheim/Neuenburg

Schnellstraße in Richtung Müllheim.

In Müllheim folgen Sie der Beschilderung „Kandern, Malsburg-Marzell, Hochblauen“ bis zur Ausschilderung „REHA-KLINIK“.

Anreise mit der Bundesbahn:

Mit ICE oder Intercity bis Freiburg/Breisgau.

Ab Freiburg mit dem Regionalexpress nach Müllheim/Baden.

Bei Kenntnis Ihrer Ankunftszeit erfolgt die Abholung ab Bahnhof Müllheim mit unserem hauseigenen Klinikbus.

REHA-KLINIK HAUSBADEN

Fachklinik für orthopädische und rheumatologische

Erkrankungen, Zentrum für konservative

Wirbelsäulentherapie, AHB-Klinik mit berufs-

genossenschaftlicher stationärer Weiterbehandlung (BGSW)

Hausbadener Straße 1 · 79410 Badenweiler

Telefon 0 76 32 / 759-150 · Fax 0 76 32 / 759-140

www.reha-klinik-hausbaden.de

info@reha-klinik-hausbaden.de

02|07

Aktiv gegen Osteoporose



Präventionsprogramm



Fachklinik für Orthopädie und Rheumatologie
Zentrum für konservative Wirbelsäulentherapie
Badenweiler

Osteoporose – Was ist das?

Die Osteoporose, auch „Knochenschwund“ genannt, bedeutet einen vermehrten Abbau der Knochenmasse. In Deutschland sind ca. 7 Millionen Menschen davon betroffen.

Da der Knochen seine natürliche Stabilität verliert, steigt auch bei leichten Stürzen die Gefahr von Knochenbrüchen dramatisch an.

Lange Zeit verläuft die Osteoporose unbemerkt. Deshalb ist es besonders wichtig, sein persönliches Osteoporose-Risiko zu kennen, um gezielt vorbeugen zu können.

Was können Sie tun?

In der Entstehung der Osteoporose spielen u.a. Faktoren wie Alter, mangelnde Bewegung, Stoffwechselstörungen, Medikamente (z.B. Kortison) und persönliche Veranlagung eine große Rolle.

Durch verändertes Bewegungsverhalten, bewusste Ernährung und ggf. gezielte Behandlungen können Sie der Entstehung der Osteoporose entgegenwirken oder eine bestehende Osteoporose stabilisieren. Stürze können vermieden und Knochenbrüche verhindert werden.

Was bieten wir Ihnen?

Diagnostik:

- ärztliche Untersuchung, individuelle Abschätzung des Risikoprofils
- Laboruntersuchung
- ggf. Röntgen
- ggf. Knochendichtemessung

Aktives Bewegungsprogramm:

(10 Anwendungen)

- Koordinationstraining
- Wassergymnastik
- Ausdauertraining
- Kräftigungstraining
- Kleine Wanderungen (ggf. mit integrierter Besichtigung lokaler Sehenswürdigkeiten)

Informationsvermittlung:

- ärztlicher Vortrag Osteoporose
- ärztlicher Vortrag Rückenschule
- Osteoporose und Sport
- Sturzprophylaxe: Stolperfallen und Gefahrenabwendung
- Ernährungsbewusstes Kochen

Im Preis enthalten:

- Schwimmbad
- Sauna
- Solarium (nach ärztlicher Verordnung)

Wer kümmert sich um Sie?

Während Ihres Aufenthalts in der Reha-Klinik Hausbaden werden Sie von unserem qualifizierten Team aus Ärzten, Dipl. Sportlehrern (Osteoporosekursleiter), Physiotherapeuten und Diätassistentinnen betreut.

Das aktive Bewegungsprogramm findet in Gruppen von 10 – 12 Personen statt.

Was kostet die Osteoporose-Präventionswoche?

1 Woche VP wahlweise im EZ oder DZ Pauschalpreis pro Person: 665,00 €

im Pauschalpreis enthalten: Präventionskurse, z.B. Rückenschule, Nordic-Walking oder Ernährung 187,50 €

Das Präventionsprogramm ist von den Ersatzkassen und der Allgemeinen Ortskrankenkasse nach § 20 SGB V anerkannt. Wegen einer Kostenbeteiligung setzen Sie sich bitte mit Ihrer Krankenkasse in Verbindung.

Die Aufnahme von Begleitpersonen zum Preis von 48,- Euro VP pro Person ist möglich.

Informieren Sie sich in unserem Aufnahmebüro über die Termine der Osteoporose-Präventionswochen. Frau Langendorf und Frau Zuberer beraten Sie gerne.

Tel: 07632/759 150 · Fax 07632/759 140