



Osteoporose

Öffentlicher Gesundheitstag

Montag, 14. September 2026
Zentrum Liebfrauen, Zürich

Die diesjährige Veranstaltung steht ganz im Zeichen der Osteoporose – einer weit verbreiteten Erkrankung des Knochens, die häufig lange unbemerkt bleibt und das Risiko für Knochenbrüche erhöhen kann.

KD Dr. med. Christoph Gorbach beleuchtet das Thema aus rheumatologischer Sicht und gibt Antworten auf wichtige Fragen: Was genau ist Osteoporose? Wer ist betroffen? Wann sind Abklärungen sinnvoll? Welche Behandlungsmöglichkeiten stehen heute zur Verfügung und worauf sollten Betroffene im Alltag achten?

Anschliessend zeigt Sabine Amsler auf, welche wichtige Rolle Bewegung und gezieltes Training bei Osteoporose spielen. Sie vermittelt praxisnahe Tipps und erläutert, wie ein sicheres und wirksames Training dazu beitragen kann, die Knochengesundheit zu fördern, die Muskulatur zu stärken und das Sturzrisiko zu reduzieren.

Ergänzt wird das Programm durch eine vielseitige Ausstellungsplattform mit Anbietern aus dem Gesundheitsbereich, die Sie in ihrem jeweiligen Fachgebiet gerne beraten.

Datum/Zeit	Montag, 14. September 2026 / 13.30–16.00 Uhr
Ort	Zentrum Liebfrauen, Weinbergstrasse 36, 8006 Zürich
Anreise	Mit den ÖV: ab Zürich HB Tram Nr. 6/7/10 bis Haltestelle Haldenegg, dann ca. 2 Gehminuten Zu Fuss: Ab Zürich HB ca. 10 Gehminuten
Eintritt	kostenlos
Anmeldung	keine Anmeldung notwendig

Programm

13.30 Uhr	Türöffnung
13.30–14.00 Uhr	Infostände und Beratung
14.00–14.05 Uhr	Eröffnung durch Catherine Bass, Geschäftsleiterin der Rheumaliga Zürich, Zug und Aargau
14.05–14.55 Uhr	Osteoporose – die Sicht der Rheumatologie KD Dr. med. Christoph Gorbach, Stv. Chefarzt Physikalische Medizin und Rheumatologie, Universitätsklinik Balgrist
14.55–15.15 Uhr	Pause – Infostände und Beratung
15.15–16.00 Uhr	Starke Knochen – Bewegung und Training bei Osteoporose Sabine Amsler, Sporttherapeutin, Schulthess Klinik Zürich und Kursleiterin der Rheumaliga Zürich, Zug und Aargau
ab 16.00 Uhr	Abschluss

Sie möchten mehr erfahren?

**Rheumaliga Zürich,
Zug und Aargau**

Badenerstrasse 585
8048 Zürich

044 405 45 50
info@rheumaliga-zza.ch

rheumaliga.ch/zza

Öffnungszeiten

Montag – Freitag 09.00 – 12.00 Uhr
 14.00 – 16.30 Uhr

