

Medienmitteilung

Freiburg, 18. Oktober 2023

Innovativer Parcours zur Gesundheitsförderung und zur Vorbeugung von Osteoporose in Villars-sur-Glâne

Anlässlich des Weltosteoporosetags am 20. Oktober wird in Villars-sur-Glâne ein Parcours zur Gesundheitsförderung und Vorbeugung von Osteoporose eingeweiht. Das Unternehmen **OKenawa**, das von Gesundheits- und Sportfachleuten gegründet wurde, die zum Teil aus dem freiburger spital (HFR) stammen, hat den Parcours entwickelt. Die originelle Methode, die körperliche Übungen mit Techniken aus dem Kampfsport kombiniert, hat sich insbesondere bei Personen mit Osteoporose bewährt. Der Parcours besteht aus sechzehn Tafeln, die rund um das Sportzentrum Platy aufgestellt sind. Villars-sur-Glâne bekräftigt damit seinen Willen, die Gesundheit auf dem Gemeindegebiet zu fördern.

Der innovative Parcours entstand dank der Zusammenarbeit von **OKenawa** und der Gemeinde Villars-sur-Glâne, die im Rahmen ihrer Gesundheitspolitik ihren Standort des Sportzentrums Platy ständig weiterentwickelt. Die Gemeinde nahm eine Vorreiterrolle ein und zeigte sich bereit, das Projekt mit 15 000 Franken zu unterstützen, indem sie ihre Infrastruktur zur Verfügung stellte und die grafische Gestaltung, den Druck, das Aufstellen und die Wartung der sechzehn Tafeln, die über eine Strecke von 1300 Metern verteilt wurden, übernahm. „Wir haben sofort den Nutzen eines solchen Projekts erkannt: Es füllt einen Mangel an Sportstrukturen, die für Seniorinnen und Senioren geeignet sind“, sagt François Grangier, Gemeinderat von Villars-sur-Glâne und zuständig für die Bereiche externe Dienste, Kultur und Sport. Nebst dem Engagement der Gemeinde erhält **OKenawa** auch sportliche Unterstützung, und zwar vom Judo Club, der seinen Trainingsraum zur Verfügung stellt: Zusätzlich zum Parcours im Freien werden Kurse im Dojo abgehalten, das mit Tatami-Matten ausgestattet ist, die sich besonders gut für sichere körperliche Aktivitäten eignen. Dafür hat sich das junge Unternehmen verpflichtet, der Gemeinde zweimal im Jahr seine Spezialistinnen und Spezialisten zur Verfügung zu stellen, um den Parcours und die innovative Methode – körperliche Übungen, die mit Techniken aus dem Kampfsport angereichert sind – bei den Zielgruppen bekannt zu machen.

Der Parcours zur Gesundheitsförderung für alle Altersgruppen soll dem Bewegungsmangel und den zahlreichen damit verbundenen Erkrankungen vorbeugen, insbesondere der Osteoporose, von der mehr als eine von drei Frauen und einer von sechs Männern ab 50 Jahren betroffen sind. Den Anstoss gab folgende Beobachtung: Patientinnen und Patienten, die Knochenbrüche erleiden oder an Osteoporose leiden, fühlen sich nach Abschluss der Behandlung manchmal hilflos. „Der Arzt identifiziert und behandelt die Fraktur, das Labor erstellt eine biologische Knochenanalyse, die Patienten machen Physiotherapie und dann ist Schluss. Es gibt zu wenige spezialisierte Einrichtungen, die sich langfristig um die körperliche Gesundheit dieser Patientinnen und Patienten kümmern“, erklärt Dr. Benoît Fellay, Mitbegründer von **OKenawa** und stellvertretender Leiter des Labors am HFR.

Aus dieser Erkenntnis heraus haben sich Gesundheits- und Sportfachleute zusammengeschlossen und das Unternehmen **OKenawa** gegründet. „Wir wollen die Gesundheit durch Prävention fördern. Unser Ziel ist es, von einer isolierten Versorgung zu einem umfassenden und personalisierten Ansatz für Menschen mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen überzugehen.“ Diese Menschen sind aufgrund ihrer Gebrechlichkeit einem erhöhten Risiko für Knochenbrüche ausgesetzt. „Abgeleitet von der Methode **OKenawa** bietet der Parcours gezielte und angepasste Übungen, um

Medienmitteilung

Knochenbrüchen sowie Stürzen und deren Folgen vorzubeugen“, freuen sich die Mitglieder von **OKenawa**. Auch wenn die Idee naheliegend erscheint, ist es dennoch der einzige Parcours dieser Art in der Schweiz. „Man schickt uns sogar Patientinnen und Patienten aus anderen Kantonen und wir wurden auch schon von einigen Spitälern kontaktiert. Der Parcours in Villars-sur-Glâne scheint Nachahmer zu finden!“

Einweihung am Weltosteoporosetag

Um die breite Öffentlichkeit auf den Parcours aufmerksam zu machen, ist am Freitag, 20. Oktober 2023, dem Weltosteoporosetag, eine Einweihungsfeier geplant. Sie findet ab 17 Uhr im Dojo von Villars-sur-Glâne statt. Zu den Anwesenden gehören die Gemeindebehörden von Villars-sur-Glâne, Vertreterinnen und Vertretern des HFR sowie die Gründerinnen und Gründer von **OKenawa**. Unterstützt wird die Einweihung zudem von zwei grossen Namen des Sports: Roland Collombin und Gaetano Leto. Der erste ist Olympiamedaillengewinner bei den Spielen in Sapporo und mehrfacher Gewinner des Weltcups im Ski Alpin. Der Zweite ist zweifacher Weltmeister im Einzel und im Team, mehrfacher italienischer und europäischer Meister sowie Schweizer Meister und Vizemeister in Karate. Beide haben gemeinsam, dass sie auf hohem Niveau Sport getrieben haben und sich auch heute noch bewusst für Bewegung und regelmässige körperliche Aktivität entscheiden.

Auskunft

Dr. Benoît Fellay, Gründer **OKenawa**, und stellvertretender Leiter des Labors am HFR
T 026 306 18 57 (14 bis 16 Uhr)

François Grangier, Gemeinderat von Villars-sur-Glâne, zuständig für externe Dienste, Kultur und Sport
T 079 348 26 43

Medienstelle

Catherine Favre Kruit, Leiterin Kommunikation und Marketing
T +41 26 306 01 25