

Kassel, den 16. Oktober 2023

## Mit Bewegung gegen Osteoporose

**In Deutschland sind etwa sechs Millionen der über 50-Jährigen von Osteoporose betroffen. Die Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG) hält für ihre Versicherten Präventionsangebote bereit, um einer Erkrankung entgegenzuwirken. Darauf weist sie anlässlich des Welt-Osteoporose-Tages am 20. Oktober hin.**

Bei Osteoporose ist der Knochenstoffwechsel gestört und die Knochendichte nimmt ab, so dass es öfter zu Brüchen kommen kann. Die Erkrankung wird unter anderem durch Kalzium- und Bewegungsmangel verursacht. Frauen sind davon häufiger betroffen als Männer. Eine Behandlung mit verschiedenen Medikamenten in Kombination mit einer Bewegungstherapie kann ein Fortschreiten der Erkrankung verhindern. So früh wie möglich heißt es daher: Muskeln stärken und auf einen knochengesunden Lebensstil achten. Denn regelmäßige körperliche Bewegung hält fit und stärkt die Knochen. Es gibt spezielle Osteoporose-Gymnastik und Kräftigungsübungen. Wichtig ist auch eine aufrechte Körperhaltung. Abrupte Bewegungen und das Heben schwerer Gegenstände sollten vermieden werden. Beim Bücken sollte der Rücken möglichst gerade gehalten werden.

Knochen mögen Kalzium. Deshalb sind Milch und Milchprodukte wichtig. Ebenso enthalten bestimmte Mineralwasser einen hohen Kalziumgehalt. Zusätzlich fördert Vitamin D die Aufnahme von Kalzium über den Darm und in den Knochen. Es ist beispielsweise in fetten Fischarten und Eiern enthalten. Die körpereigene Herstellung von Vitamin D fördert auch, wer sich im Freien aufhält. Eine zusätzliche Einnahme von Kalzium und Vitamin D über Nahrungsergänzungsmittel wird nur nach Rücksprache mit der Arztpraxis empfohlen. Weitere Informationen gibt es unter [www.osteoporose-deutschland.de](http://www.osteoporose-deutschland.de).



Die Förderung von Bewegung stellt ein zentrales Anliegen der Krankenkassen in der Primärprävention dar. Im Handlungsfeld „Bewegung“ bietet die Landwirtschaftliche Krankenkasse (LKK) ihren Versicherten daher verschiedene Präventionsmaßnahmen an, um der Osteoporose vorzubeugen. Mit dem Gesundheitsangebot „Trittsicher durchs Leben“ hat sie beispielsweise in Zusammenarbeit mit Ärzten und Wissenschaftlern ein spezielles, wohnortnahes Bewegungsangebot für Seniorinnen und Senioren entwickelt. Das Programm hat zum Ziel, die Mobilität zu erhalten, um bis ins hohe Alter Dinge tun zu können, die das Leben lebenswert machen. Es ist für LKK-Versicherte kostenlos. Weitere Informationen gibt es unter [www.svlfg.de/trittsicher-durchs-leben](http://www.svlfg.de/trittsicher-durchs-leben).

Darüber hinaus gibt es in der Datenbank der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) auch spezielle Kurse zur Osteoporose-Prävention. Alle Kurse, die in dieser Gesundheitskurs-Datenbank gelistet werden, sind qualitätsgeprüft und werden von qualifizierten Fachleuten geleitet. Die LKK bezuschusst Kurse, die von der ZPP zertifiziert wurden, in Höhe von mindestens 80 Prozent der Kosten. Gefördert werden maximal zwei Kurse pro Kalenderjahr. Weitere Informationen gibt es unter [www.svlfg.de/gesundheitskurse-finden](http://www.svlfg.de/gesundheitskurse-finden).

**SVLFG**

#### **sicher & gesund aus einer Hand**

Die Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau – kurz SVLFG – ist der Verbundträger der Landwirtschaftlichen Berufsgenossenschaft, Alters-, Kranken- und Pflegekasse. Die SVLFG erbringt übergreifend Leistungen sicher und gesund aus einer Hand und ist der einzige Sozialversicherungsträger für Selbständige und ihre mitarbeitenden Familienangehörigen in der landwirtschaftlichen Sozialversicherung. Mit den Kenntnissen über die besonderen Bedürfnisse der Versicherten und deren Betriebe trägt die SVLFG als Partner im ländlichen Raum zur größtmöglichen Arbeitssicherheit bei und unterstützt bei einer gesundheitsfördernden Lebensweise. Dabei gehören Leistungen wie die Betriebs- und Haushaltshilfe und speziell auf die Grüne Branche zugeschnittene Gesundheitsangebote zum herausragenden Portfolio. Die SVLFG zeichnet sich durch wirkungsvolle, versicherungszweigübergreifende Präventionsarbeit aus. Durch die berufsständische Selbstverwaltung ist die direkte Mitwirkung der Versicherten sichergestellt.



#### **Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau**

Weißensteinstraße 70 – 72, 34131 Kassel  
Telefon: 0561 785-0, E-Mail: [kommunikation@svlfg.de](mailto:kommunikation@svlfg.de)  
Internet: [www.svlfg.de](http://www.svlfg.de)

**Pressesprecherin:**  
Martina Opfermann-Kersten      Telefon: 0561 785-16183