

# Pressedienst

der Sozialversicherung für  
Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau



Kassel, den 13. Oktober 2016

**Jeder kann etwas für gesunde Knochen tun**

## ***Kalzium, Vitamin D und Sturzprävention wichtig***

**Mit ihrer Kampagne „Trittsicher durchs Leben“ will die Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG) ältere Menschen darin unterstützen, ihre Balance, ihre Standfestigkeit und ihre Knochengesundheit zu erhalten oder zu verbessern. Darauf weist sie anlässlich des Welt-Osteoporose-Tages am 20. Oktober 2016 hin.**

Das Tückische an der Osteoporose ist, dass sie oft zu spät oder gar nicht erkannt wird, denn typische Symptome gibt es nicht. Bereits erkrankte Personen wiegen sich in falscher Sicherheit.

Man geht von circa 6,3 Millionen Erkrankten und circa 900.000 Neuerkrankungen pro Jahr in Deutschland aus. Die Ursache der Osteoporose liegt in einem Abbau der Knochenmasse. Die Folgen können Knochenbrüche an Wirbelkörpern, am Oberschenkel und am Ober- oder Unterarm sein. In den meisten Fällen kommt es allerdings erst dann zu einem Knochenbruch, wenn es bei Personen mit verminderter Knochenmasse zu einem Sturz kommt. Deshalb ist es wichtig, sowohl einer Osteoporose als auch Stürzen durch Präventionsprogramme zuvorzukommen. „Trittsicher durchs Leben“ setzt genau hier an: Mit einem auf ältere Menschen abgestimmten Kraft- und Gleichgewichtstraining und einer Beratung zu Sturzgefahren im häuslichen Umfeld kann das Risiko von Stürzen reduziert werden und die Beweglichkeit erhalten bleiben. Zudem

---

**Sozialversicherung für  
Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau**

Weißensteinstraße 70 - 72  
34131 Kassel

Telefon: 0561 9359-0  
Fax: 0561 9359-244  
Internet: [www.svlfg.de](http://www.svlfg.de)  
E-Mail: [kommunikation@svlfg.de](mailto:kommunikation@svlfg.de)

**Pressesprecher:**

Dr. Erich Koch  
Telefon: 0561 9359-106  
Martina Opfermann-Kersten  
Telefon: 0561 9359-171

verhindert der Erhalt der Mobilität auch einen Abbau der Knochenmasse. „Trittsicher durchs Leben“ geht aber noch einen Schritt weiter. Versicherten der Landwirtschaftlichen Krankenkasse mit einem erhöhten Risiko für Knochenbrüche wird im Rahmen der Kampagne zudem eine Knochendichtemessung angeboten, um eine Osteoporose bereits frühzeitig zu erkennen.

Dr. Kilian Rapp, wissenschaftlicher Leiter der Kampagne am Robert-Bosch-Krankenhaus in Stuttgart: „Um den Knochenabbau zu bremsen, ist es nie zu spät. Mit Bewegung, kalziumreicher Ernährung, Vitamin D und Vermeidung von Risikofaktoren kann jeder seine Knochengesundheit verbessern.“

Die Kampagne „Trittsicher durchs Leben“ ist eine Kooperation der SVLFG mit dem Deutschen LandFrauenverband und dem Deutschen Turner-Bund. Die wissenschaftliche Begleitung und Evaluierung erfolgt durch das Robert-Bosch-Krankenhaus Stuttgart. Gefördert wird das Projekt vom Bundesministerium für Bildung und Forschung.

SVLFG

Die SVLFG ist zuständig für die Durchführung der landwirtschaftlichen Unfallversicherung für über 1,5 Millionen Mitgliedsunternehmen mit ca. 1 Million versicherten Arbeitnehmern, der Alterssicherung der Landwirte für über 220.000 Versicherte und über 600.000 Rentner sowie der landwirtschaftlichen Kranken- und Pflegeversicherung für ca. 700.000 Versicherte im Gebiet der Bundesrepublik Deutschland. Sie führt die Sozialversicherung zweigübergreifend durch und bietet ihren Versicherten und Mitgliedern umfassende soziale Sicherheit aus einer Hand. Die SVLFG ist maßgeschneidert auf die Bedürfnisse der in der Land- und Forstwirtschaft sowie im Gartenbau tätigen Menschen und ihrer Familien.

---

**Sozialversicherung für  
Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau**

Weißensteinstraße 70 - 72  
34131 Kassel

Telefon: 0561 9359-0

Fax: 0561 9359-244

Internet: [www.svlfg.de](http://www.svlfg.de)

E-Mail: [kommunikation@svlfg.de](mailto:kommunikation@svlfg.de)

**Pressesprecher:**

Dr. Erich Koch

Telefon: 0561 9359-106

Martina Opfermann-Kersten

Telefon: 0561 9359-171