

Kassel, den 11. Oktober 2021

## LKK unterstützt bei der Vorsorge gegen Osteoporose

**In Deutschland sind sechs Millionen der über 50-Jährigen von Osteoporose betroffen. Die Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG) bietet Angebote zur Vorsorge. Darauf weist sie anlässlich des Welt-Osteoporose-Tages am 20. Oktober hin.**

Bei Osteoporose ist der Knochenstoffwechsel gestört und die Knochendichte nimmt ab. Dadurch steigt die Gefahr von Knochenbrüchen. Oft wird die Erkrankung durch Kalzium- und Bewegungsmangel verursacht. Frauen sind hiervon 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 gesunden Lebensstil achten. Regelmäßige körperliche Bewegung hält fit und stärkt die Knochen. Spezielle Osteoporose-Gymnastik und Kräftigungsübungen helfen dabei. Wichtig ist es, an eine aufrechte Körperhaltung zu denken sowie abrupte Bewegungen und das Heben schwerer Gegenstände zu meiden. Beim Bücken sollte der Rücken möglichst gerade gehalten werden. Kalzium fördert die Aufnahme von Vitamin-D in den Knochen.

Bewegung zu fördern ist ein zentrales Anliegen der Krankenkassen. Die SVLFG als Landwirtschaftliche Krankenkasse (LKK) bietet ihren Versicherten daher verschiedene Maßnahmen an. Mit dem Gesundheitsangebot „Trittsicher durchs Leben“ hat sie in Zusammenarbeit mit Ärzten und Wissenschaftlern ein spezielles, wohnortnahes Bewegungsangebot für Senioren



entwickelt. Es zielt darauf ab, die Mobilität bis ins hohe Alter zu erhalten. Für LKK-Versicherte ist dieses Angebot kostenlos. Weitere Informationen gibt es online unter [www.svlfg.de/trittsicher-durchs-leben](http://www.svlfg.de/trittsicher-durchs-leben).

Darüber hinaus liefert die Datenbank der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) weitere spezielle Kurse zur Osteoporose-Vorsorge. Alle Kurse, die dort gelistet sind, 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 zwei Kurse pro Kalenderjahr. Details hierzu bietet die Internetseite [www.svlfg.de/gesundheitskurse-finden](http://www.svlfg.de/gesundheitskurse-finden).

Zum Thema Osteoporose stehen weitere Infos unter [www.osteoporose-deutschland.de](http://www.osteoporose-deutschland.de).

**SVLFG**

