

Kassel, den 5. Oktober 2022

Mit Bewegung gegen Osteoporose

Bewegungsförderung ist ein zentrales Anliegen der Krankenkassen. Hierzu bietet die Landwirtschaftliche Krankenkasse (LKK) ihren Versicherten im Rahmen der Primärprävention verschiedene Maßnahmen an, unter anderem, um einer Osteoporose vorzubeugen.

In diesem Zusammenhang weist die Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG) anlässlich des Welt-Osteoporose-Tages am 20. Oktober auf ihr Gesundheitsangebot „Trittsicher durchs Leben“ hin – ein mit Ärzten und Wissenschaftlern entwickeltes wohnortnahes Bewegungsangebot für Senioren, um der Osteoporose vorzubeugen. Dieses hat zum Ziel, die Mobilität zu erhalten, um bis ins hohe Alter Dinge tun zu können, die das Leben lebenswert machen. Für LKK-Versicherte ist die Teilnahme kostenlos. Weitere Informationen finden sich im Internet unter www.svlf.de/trittsicher-durchs-leben.

Kursdatenbank der ZPP

Zudem bietet die Datenbank der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) spezielle Kurse zur Osteoporose-Prävention. Alle Kurse, die darin gelistet werden, sind qualitätsgeprüft und werden von qualifizierten Fachleuten geleitet. Die Teilnahme bezuschusst die LKK in Höhe von mindestens 80 Prozent der Kosten. Gefördert werden maximal zwei Kurse pro Kalenderjahr. Ferner werden Kurse zur Ernährung, Stressreduktion und Sucht angeboten. Zum gesamten Kursangebot gelangt man über die Internetseite www.svlf.de/gesundheitskurse-finden.



Was ist Osteoporose?

Bei einer Osteoporose ist der Knochenstoffwechsel gestört. Die Knochendichte nimmt ab, so dass es öfter zu Knochenbrüchen kommen kann. Die Krankheit wird unter anderem durch Kalziummangel und zu wenig Bewegung verursacht. In Deutschland leiden etwa sechs Millionen der über 50-Jährigen darunter, wobei Frauen häufiger betroffen sind als Männer.

Was hilft dagegen?

Einer Osteoporose beugt vor, wer seine Muskeln stärkt, auf einen knochengesunden Lebensstil achtet und sich durch regelmäßige körperliche Bewegung fit hält. Hierfür gibt es spezielle Gymnastik- und Kräftigungsübungen. Dabei sollte stets auf eine aufrechte Körperhaltung geachtet werden. Im Alltag sollten abrupte Bewegungen ebenso vermieden werden wie das Heben von schweren Gegenständen. Beim Bücken ist der Rücken möglichst gerade zu halten. Zusätzlich fördert Vitamin-D die Aufnahme von Kalzium und stärkt so die Knochen.

Wer unter Osteoporose leidet, kann durch eine Behandlung mit verschiedenen Medikamenten in Kombination mit Bewegungstherapie verhindern, dass die Krankheit fortschreitet.

Weitere Informationen gibt es im Internet unter www.osteoporose-deutschland.de.

SVLFG

