

Kassel, den 14.10.2025

In Bewegung bleiben für starke Knochen

Die Bewegung der Menschen zu fördern, stellt ein zentrales Anliegen der Krankenkassen dar. Deshalb bietet auch die Landwirtschaftliche Krankenkasse (LKK) ihren Versicherten verschiedene Präventionsmaßnahmen an, unter anderem um Osteoporose vorzubeugen.

In der Datenbank der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) finden sich auch spezielle Kurse zur Osteoporose-Prävention. Alle hier gelisteten Kurse 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. Es werden auch Kurse in den weiteren Handlungsfeldern Ernährung, Stressreduktion und Sucht angeboten. Zur Datenbank gelangt man über die Internetseite: www.svlfg.de/gesundheitskurse-finden

Bei Osteoporose ist der Knochenstoffwechsel gestört und die Knochendichte nimmt ab, so dass es öfter zu Knochenbrüchen kommen kann. Die Erkrankung wird unter anderem durch Kalziummangel und Bewegungsmangel verursacht und auch oft als Knochenschwund bezeichnet. Osteoporose ist die häufigste Knochenerkrankung im höheren Lebensalter. In Deutschland sind zirka sechs Millionen der über 50-Jährigen betroffen. Es erkranken häufiger Frauen als Männer. Ziel des Welt-Osteoporose-Tages am 20.10.2025 ist es, über wirksame Behandlungsmöglichkeiten zu informieren. 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. Regelmäßige körperliche Bewegung hält fit und stärkt die



Knochen. Es gibt spezielle Osteoporose-Gymnastik und Kräftigungsübungen. Knochen mögen Kalzium. Zusätzlich fördert Vitamin-D die Aufnahme von Kalzium über den Darm und in den Knochen. Weitere Informationen gibt es auch unter: www.osteoporose-deutschland.de

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
Internet: www.svlfg.de

Pressesprecherin:

Martina Opfermann-Kersten Telefon: 0561 785-16183