

Kassel, den 17. Februar 2022

## Weniger Oberschenkelbrüche durch „Trittsicher“

**Das Gesundheitsangebot „Trittsicher durchs Leben“ der Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG) hat nachweislich dazu geführt, dass die Zahl der Oberschenkelbrüche bei den über 70-Jährigen zurückgegangen ist.**

Das ergab eine wissenschaftliche Evaluation des Robert-Bosch-Krankenhauses in Stuttgart. Dass das Programm dazu beiträgt, Frakturen zu reduzieren, zeigt eine Analyse von knapp 36.000 anonymisierten Datensätzen der Landwirtschaftlichen Krankenkasse. In Landkreisen, in denen die SVLFG mit „Trittsicher durchs Leben“ aktiv wurde, kam es demnach zu 34 Prozent weniger Oberschenkelfrakturen als in den Vergleichslandkreisen. Zudem wurden dort zehnmal häufiger Osteoporose-Messungen durchgeführt und im Anschluss deutlich öfter spezifische Medikamente verschrieben.

### Teilnehmende bestätigen Sicherheit

Insgesamt hat die SVLFG bis heute 4.850 Trittsicher-Kurse angeboten. 50.000 Teilnehmende ergeben einen Schnitt von elf pro Kurs. Die überwiegende Anzahl der Teilnehmenden gab an, sich im Anschluss an den Kurs sicherer zu fühlen und das dort Erlernte sogar zu Hause weiter zu trainieren.

### Das Programm

Das evaluierte Programm wurde in Kooperation mit dem Deutschen LandFrauenverband und dem Deutschen Turner-Bund umgesetzt. Bestandteile waren ein Bewegungskurs, eine Beratung zur Sicherheit rund um Haus und Hof sowie eine kostenlose Knochendichtemessung.



Besonders die Trittsicher-Bewegungskurse unterstützen ältere Menschen aus dem ländlichen Raum darin, bis ins hohe Alter mobil zu bleiben. Die Teilnehmenden trainieren über sechs Wochen einmal wöchentlich 90 Minuten in der Gruppe. Wesentliche Voraussetzungen für Mobilität und sicheres Gehen sind Fitness, Kraft, Gleichgewicht sowie gesunde Knochen. Genau diese Bereiche werden durch geeigneten Übungen gestärkt.

Nähere Infos unter: [www.svlfg.de/trittsicher-durchs-leben](http://www.svlfg.de/trittsicher-durchs-leben)

**SVLFG**

*Link zur Studie:*

<https://bmcmmedicine.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12916-021-02226-8>

