

**Kassel, 1. November 2016**

Gesund und aktiv im Ruhestand

Die Senioren von heute sind unternehmungslustig. Sie nehmen ihr Leben selbst in die Hand und bleiben aktiv bis ins hohe Alter. In der Land- und Forstwirtschaft ist das nichts Neues – ganz im Gegenteil. Schon immer haben die sogenannten Altenteiler auch nach der Hofübergabe weiter mitgearbeitet.

Vor allem in Familienbetrieben sind sie mit ihrer Arbeitskraft, ihrem Wissen und ihrer Erfahrung eine wertvolle Stütze. Dabei empfinden die Senioren dieses Arbeiten im Ruhestand als durchaus bereichernd. Das Gefühl gebraucht zu werden und dazu zu gehören steigert die Lebenszufriedenheit und wirkt sich positiv auf das Allgemeinbefinden aus. Doch Krankheiten und Unfälle können ihnen nur allzu schnell einen dicken Strich durch die Rechnung machen. Das weiß die Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG), denn die Statistik zeigt, dass zum Beispiel jeder dritte Mensch über 65 Jahren mindestens einmal pro Jahr so schwer stürzt, dass er einen Arzt aufsuchen muss. Die Folgen solcher Sturzunfälle sind zum Teil schwere Knochenbrüche, die eine Pflegebedürftigkeit nach sich ziehen und damit das Ende dieses aktiven Ruhestandes bedeuten können.

Aktiv gegen Sturzunfälle – jeder kann helfen

Sturzunfällen vorzubeugen ist also eine lohnende Aufgabe – für den Senior selbst, aber auch für die ganze Familie. Jeder kann helfen. Gerade in der dunklen Jahreszeit, wenn Matsch und Regen, Schnee und Frost die Wirtschaftswege und Gehsteige zu Rutschbahnen machen, ist es wichtig, mit dem Wetter angepassten und rutschfesten Schuhen oder Stiefeln aus dem Haus zu gehen. Schuh-Spikes sorgen für noch mehr Sicherheit bei Glätte. Klug handelt, wer im Winter bereits im Hauseingangsbereich einen Streugutvorrat und eine Schneeschaukel griffbereit stehen hat.

Doch ganz egal, ob Winter oder nicht: Wege sind immer dann gefährlich, wenn der Bodenbelag uneben ist, Pflastersteine oder Stufen wackeln oder wenn Wurzeln und Steine Stolperstellen bilden. Typische Stolperfallen auf dem landwirtschaftlichen Anwesen sind übrigens auch schlecht sitzende Deckel von Güllegruben oder anderen Bodenöffnungen. Unternehmer prüfen deshalb regelmäßig den Zustand aller, auch wenig genutzter, Wege auf dem Betrieb und bessern sie bei Bedarf aus. An abschüssigen Stellen und Treppen geben Geländer Sicherheit. Lampen mit Bewegungsmelder sorgen selbsttätig für Licht in der Dämmerung und Dunkelheit.

Trittsicher durchs Leben gehen

Doch auch bei aller vorausschauender Vorsicht: Nicht jeder Weg, nicht jede Treppe ist immer optimal ausgebaut und beleuchtet. Umso wichtiger ist es, möglichst lange wirklich trittsicher durchs Leben zu gehen. Dafür muss jeder Senior selbst aktiv werden.

Die SVLFG hilft Versicherte dabei mit speziellen „Trittsicher-Kursen“. Dort stärken Senioren ihre Muskulatur und schulen ihren Gleichgewichtssinn. Schlechte Wege oder andere Stolperfallen können ihnen dann nicht mehr so viel anhaben. Denn wer kraftvoll und sicher auftritt, wer auch bei Bodenunebenheiten die Balance behält und sich bei einem Sturz dank einer

Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau

Weißensteinstraße 70 - 72
34131 KasselTelefon: 0561 9359-0
Fax: 0561 9359-244Internet: www.svlfg.deE-Mail: kommunikation@svlfg.de

Pressesprecher:

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

guten Muskulatur selber wieder abfangen kann, der vermeidet im Ernstfall schwerere Verletzungen.

In ausgewählten Landkreisen in Baden-Württemberg, Bayern, Hessen, Niedersachsen und Rheinland-Pfalz werden Krankenversicherte der SVLFG aktiv von Mitarbeitern telefonisch oder schriftlich angesprochen, um möglichst vielen von ihnen das Angebot in diesen Pilotregionen unmittelbar zugänglich zu machen.

Unter www.svlfg.de > Gesundheitsangebote > Sturzprävention gibt es weiterführende Informationen zu dieser Kampagne sowie eine Checkliste zur Beseitigung von Sturz- und Stolperstellen im eigenen Umfeld.

*Petra Stemmler-Richter
Sozialversicherung für
Landwirtschaft, Forsten
und Gartenbau*

Bildunterschriften:

Foto 1:

Schnee räumen und Streugut auf Wegen sind erste Sicherheitsmaßnahmen gegen Stürze.

Foto 2:

Kurse zur Trittsicherheit stärken die Muskulatur und schulen den Gleichgewichtssinn.

Fotos: SVLFG

**Sozialversicherung für
Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau**

Weißensteinstraße 70 - 72
34131 Kassel

Telefon: 0561 9359-0
Fax: 0561 9359-244

Internet: www.svlfg.de

E-Mail: kommunikation@svlfg.de

Pressesprecher:

Dr. Erich Koch
Telefon: 0561 9359-106

Martina Opfermann-Kersten
Telefon: 0561 9359-171