

Liebe **Trittsicher**-Interessierte,

der Sommer beginnt offiziell am 21.Juni. Diese Jahreszeit kann sowohl positive als auch negative Auswirkungen auf Ihren Körper haben. So leistet das Sonnenlicht einen wertvollen Beitrag zur Bildung von Vitamin D und zur Regulation des Calcium-Phosphathaushalts. Dadurch werden Knochen gestärkt und die Muskelkraft gesteigert, was wiederum auch das Risiko für Stürze und Frakturen verringert. Um genügend Vitamin D zu bilden, empfehlen die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) und das Max Rubner-Instituts (MRI), sich insgesamt ca. 5 bis 25 Minuten pro Tag mit unbedecktem Gesicht, Händen und größeren Teilen von Armen und Beinen der Sonne auszusetzen.

Gleichzeitig bringt der Sommer durch die intensive Strahlung der Sonne und den hohen Temperaturen jedoch auch Risiken mit sich. So kann eine zu lange Aufenthaltsdauer in der Sonne bspw. zu einem Sonnenbrand führen, in der Folge können Hauterkrankungen entstehen. Ergreifen Sie deshalb bei einer längeren Sonnenlichtexposition (Spaziergänge oder Sonnenbaden) immer UV-Schutzmaßnahmen.

Das Training im Rahmen der *Trittsicher*-Bewegungskurse kann insbesondere im Sommer zu einem erhöhten Flüssigkeitsverlust führen. Achten Sie deshalb auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) empfiehlt für den älteren Menschen den Richtwert, täglich ca. 1,3 Liter, besser 1,5 Liter zu trinken, was im Sommer durchaus auch mal mehr sein kann. Dieser Richtwert gilt aber nur dann, wenn keine schweren Herz- und Nierenerkrankungen vorliegen.

Alle Kursleitungen möchten wir hiermit ermuntern, die Teilnehmer/-innen im *Trittsicher*-Programm zu den positiven Seiten des Sommers zu informieren aber auch auf die Folgen von Hitze aufmerksam zu machen und während des Trainings zum Trinken zu motivieren.

Fakten zu *Trittsicher*

Die *Trittsichergemeinde* vergrößert sich stetig: Bereits über 400 *Trittsicher*-Bewegungskurse sind angemeldet und ca. 700 Kursleiter/-innen ausgebildet. Auch in Zukunft werden wir unsere Anstrengungen fortsetzen, das Programm auf dem Land zu verbreiten.

Stimmen von unseren *Trittsicher*-Teilnehmenden

Unsere *Trittsicher*-Bewegungskurse zeigen auf unterschiedlichen Ebenen Ihre Wirkung. So hat das Training nicht nur einen positiven Effekt auf die Beweglichkeit, sondern dient auch zum Erhalt sozialer Kontakte. So teilte uns ein Teilnehmer mit: „Durch die Teilnahme am *Trittsicher*-Kurs kommt man wieder mit den Nachbarn aus den angrenzenden Dörfern/Ortsteilen zusammen.“

Aber auch der eigene Wohnort und das Zusammenleben wird wieder anders wahrgenommen: „Durch den Bewegungskurs der *Trittsicher*-Kampagne wurde unsere Dorfgemeinschaft wieder gestärkt. Es ist schön sich wieder regelmäßig zu treffen.“

Dass die Beratung durch die Mitarbeiter/-innen der Prävention der SLVFG wirkt, zeigt der Kommentar einer weiteren Teilnehmerin: „Nach der Sicherheitsberatung des Mitarbeiters der Prävention hat mein Sohn sofort einen Handlauf am Hauseingang für mich angebracht. Jetzt fällt mir das Treppensteigen wieder leichter.“

Sturz- und Frakturprävention in den Medien

Falls Sie die Ausgabe der Sendung Odyso im SWR Fernsehen verpasst haben, möchten wir Sie auf einen Beitrag vom 28.04.2016 aufmerksam machen. Dieser beschäftigte sich unter anderem mit dem Thema Sturzrisiko älterer Menschen. Für den Beitrag wurde in der Klinik für Geriatrische Rehabilitation am Robert-Bosch-Krankenhaus in Stuttgart gedreht und Herr Prof. Dr. Clemens Becker interviewt. Hier finden Sie den [Filmbeitrag](#).

Messen und Veranstaltungen

Darüber hinaus möchten wir sie über den 14. Kongress der Deutschen Gesellschaft für Gerontologie und Geriatrie informieren, der vom 07.-10. September in der Messe Stuttgart stattfindet. Auf diesem wird das *Trittsicher*-Programm von uns vorgestellt, auch wird es hierzu einen Informationsstand geben. Falls auch Sie uns dort besuchen möchten, laden wir Sie hierzu herzlich ein. Informationen zu den Kongressthemen und den Teilnahmegebühren können Sie [hier](#) beziehen.

Literatur

Bundesamt für Strahlenschutz (BFS): Konsentierete Empfehlung zu UV-Strahlung und Vitamin D
Verfügbar unter: bfs.de

Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR): Ausgewählte Fragen und Antworten zu Vitamin D
Verfügbar unter: bfr.bund.de

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (2015): Bei großer Hitze: Ausreichend Flüssigkeit für Senioren. Verfügbar unter: dge.de