

9. Newsletter Trittsicher durchs Leben

Liebe **Trittsicher**-Interessierte,

der astronomische Frühlingsanfang ist der 20. März. Mit diesem Datum beginnt eine neue Jahreszeit. Dies bedeutet auch, dass die Tage länger werden und die erhöhten Temperaturen uns Menschen an die frische Luft ziehen. Wie bereits im vergangenen Jahr, möchten wir auch in diesem Jahr auf die positive Wirkung des Aufenthalts im Freien aufmerksam machen: das Wohlbefinden wird ungemein gesteigert. Das Sonnenlicht trägt auch dazu bei, dass Vitamin D in der Haut gebildet wird. Dadurch wird die Kalziumaufnahme im Knochen ermöglicht. Und das wiederum sorgt dafür, dass die Knochen ihre Festigkeit behalten.

Trittsicher-Tipp für „starke Knochen“

Versuchen Sie, sich möglichst viel im Freien zu bewegen (5-25 Minuten täglich). Sie können auch einzelne Übungen aus der Heimtrainingsbroschüre im Garten oder im Park ausprobieren. **Trittsicher**-Kursleitungen können mit Ihren Kursteilnehmer/innen ins Freie gehen und dort die Gegebenheiten (bspw. Kopfsteinpflaster, Kieselsteine, Gras und Steigungen) nutzen. So kann alltagsnah das Gleichgewicht trainiert und gleichzeitig Vitamin D getankt werden.

Darüber hinaus wird empfohlen, ein- bis zweimal pro Woche fetten Seefisch zu verzehren. Er enthält neben Vitamin D auch Omega-3 Fettsäuren und Jod.

Sollten Sie weitere Fragen zu Ihrer Vitamin D-Versorgung oder Knochenfestigkeit haben, sprechen Sie bei Ihrem nächsten Termin Ihre Hausärztin bzw. Hausarzt an.

Gefahren im Haus und auf dem Hof

Mit Beginn des Frühlings stellt sich auch die Frage nach der Sicherheit beim Frühjahrsputz oder der Gartenarbeit. Oftmals fühlen wir Menschen uns gerade in und ums eigene Haus sehr sicher. Jedoch kommt es gerade hier zu den häufigsten tödlichen Unfällen in Deutschland: Von den knapp 25.000 tödlichen Unfällen im Jahr 2015, fanden ca. 40% im Haushalt statt.

Trittsicher-Tipp „Sicherheit im Haus und auf dem Hof“

Wenn der Frühjahrsputz im Haus ansteht und Sie beispielsweise die Fenster reinigen wollen, sollten Sie auf unsichere Leitern verzichten. Eine Alternative stellen Putzhilfen mit Teleskop (Verlängerung) dar, die einen Aufstieg überflüssig machen.

Auch im Garten muss die Sicherheit an erster Stelle stehen. Wenn Sie beispielsweise Äste an Obstbäumen ausschneiden wollen, sollten Sie auf Leitern komplett verzichten. Sichere Aufstiege sind Treppenpodeste, Pflückschlitten oder Arbeitskörbe an Frontladern. Tipp: Verzichten Sie zukünftig auf das Pflanzen von Hochstämmen – Spalierobstbäume tragen reichlich Obst und verhindern lebensgefährliche Leiterunfälle.

Trittsicher in den Medien

Auf unserer **Trittsicher**-Homepage finden Sie einen neuen Informationsfilm der SVLFG zum **Trittsicher** -Programm. Darin wird auf die Bedeutung von Bewegung und starken Knochen eingegangen. Wenn Sie [hier](#) klicken, werden Sie automatisch weiter geleitet.

Trittsicher- Symposium

Darüber hinaus möchten wir sie auf das **Trittsicher**-Symposium am 01.Juli 2017 aufmerksam machen. Es wird in Frankfurt am Main stattfinden. Es wird das Programm aus wissenschaftlicher Perspektive vorgestellt und erste Ergebnisse der Evaluation präsentiert. Auch sollen LandFrauen und Kursleitungen zu Wort kommen und aus der Praxis berichten. Wenn Sie Interesse an einer Teilnahme am Symposium haben, können Sie sich gern bei Herrn Patrick Roigk per Mail: patrick.roigk@rbk.de oder telefonisch: 0711-8101 2125 anmelden. Bitte beachten Sie, dass wir nur ein begrenztes Kontingent von 20 Plätzen bereitstellen können. Weitere Informationen zum Symposium werden im nächsten Newsletter (2. Quartal) und auf der [Trittsicher-Homepage](#) folgen.

Quellen

Statistische Informationen finden Sie [hier](#).

Informationen zum Thema Sonne und Vitamin D finden Sie [hier](#).