

VON CHRISTIAN RÖDER

Bad Endbach. Es ist Herbst. Der Winter steht vor der Tür. Besonders ältere Menschen fürchten sich vor der dunklen Jahreszeit; manch' einer igelt sich sogar zu Hause ein, um bloß nicht bei rutschigem Laub oder Glätte zu stürzen. Doch Sturzprävention ist auch anders möglich – besonders in den eigenen vier Wänden gilt es Vorbeugungen zu treffen. Was getan werden muss, hat Dr. Hardo Lingad, Chefarzt der Berglandklinik, im Rahmen der Veranstaltungsreihe „Gesund! Vor Ort“ dieser Zeitung erklärt.

„Wir alle werden älter“, eröffnete der Internist den Vortragsabend. „Damit steigt das Risiko für Stürze. Es gibt in Deutschland 14 Millionen Senioren, die älter als 65 Jahre sind. 30 Prozent von ihnen stürzen mindestens einmal im Jahr.“ Und mit zunehmendem Alter steigt das Risiko immer weiter: Jeder Zweite über 80 fällt mindestens einmal im Jahr.

Lingad geht davon aus, dass die Dunkelziffer noch um einiges höher ist. Denn: „Stürzen ist etwas, für das sich viele Menschen schon schämen und



Anette Busch. (Fotos: Röder)

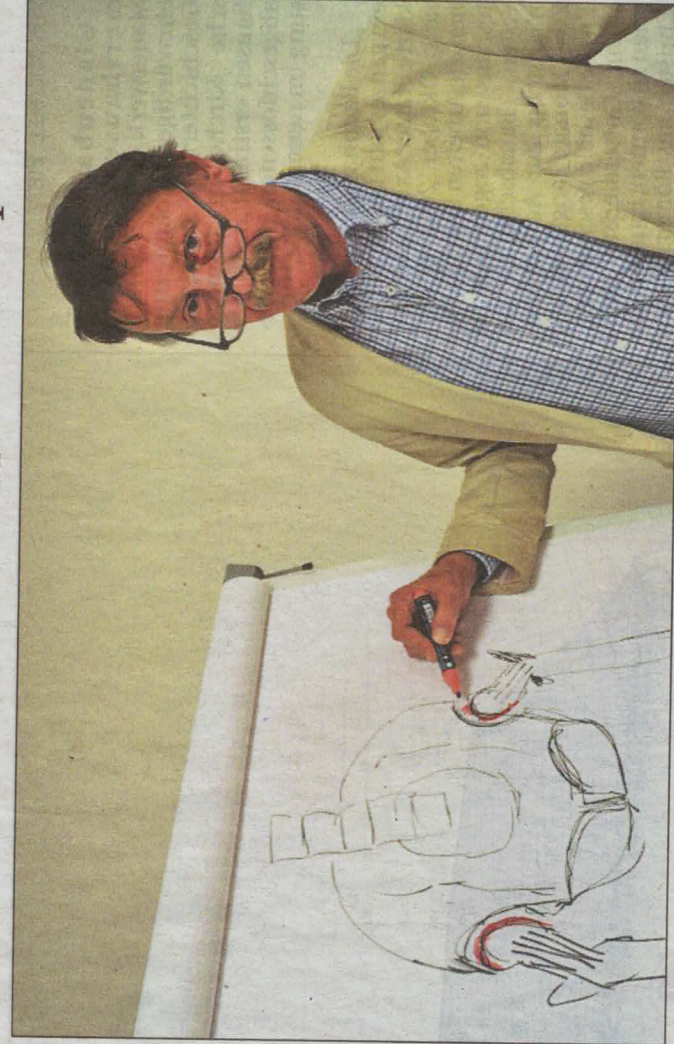
nicht gerne darüber reden.“ Die Folge ist die so genannte Sturz- oder Fallangst. „Wer einmal gefallen ist, traut sich vielleicht nicht mehr rauszugehen“, so Lingad. Ein Teufelskreislauf, denn Bewegung sei besonders im Alter wichtig, um den Gleichgewichtssinn in Gang zu halten und mobil zu bleiben.

Lingad widmete sich zunächst dem medizinischen Teil und der Evolution des aufrechten Ganges. Verantwortlich dafür, dass wir auf zwei Beinen gehen können, ist das lokomotorische System, das Zusammenspiel verschiedener Organsysteme. Sturzursachen können sowohl intrinsisch – also körper- und altersbedingt – sein, als auch extrinsisch – wie die berühmte Stolperkante des Teppichs. „Meist haben Stürze nicht nur eine Ursache, sondern sie sind eine Kombination aus verschiedenen Faktoren“, erklärte der Facharzt für Innere Medizin.

■ „Achten Sie auf Ihre Tagesform“, appellierte Anette Busch

Insbesondere gegen die äußere Sturzursachen gelte die Regel: „Tun Sie etwas dagegen. Beseitigen Sie Stolperfallen.“

Ergotherapeutin Anette Busch gab eine ganze Reihe von Tipps. Unter anderem sollen Senioren zu Hause:



Damit es nicht zum Oberschenkelhalsbruch kommt: Dr. Hardo Lingad, Chefarzt der Berglandklinik, hat für „Gesund! Vor Ort“ Tipps zur Vermeidung von Stürzen gegeben.

- ausreichend Licht in allen Räumen haben;
- für freie und breite Wege sorgen;
- im Bad rutschfreie Unterlagen auslegen und Haltegriffe anbringen;
- wenn sie alleine leben, ein Notrufsystem zulegen;
- erhöhtes Sitzmobiliar mit Lehnen nutzen.

Um sich sicher zu fühlen und auch sicher zu Fuß zu sein, sollen Senioren zudem:
■ feste Schuhe tragen;
■ keine weiten Hosen oder Röcke tragen;
■ Hilfsmittel wie Brillen, Hörgeräte aber auch Rollator oder Stützen nutzen;

■ auf die korrekte Nutzung der Hilfsmittel achten. Beispielsweise, den Rollator nicht abstellen und die letzten Meter freihändig gehen;
■ ausreichend trinken und essen;
■ auf die eigene Tagesform achten und sich an Tagen, an denen man sich nicht gut fühlt, Hilfe holen.

Das Wichtigste, so Busch, ist allerdings, dass man sich regelmäßig bewegt. „Wer rastet, der rostet“, sagte sie. Auch Angehörige hätten einen großen Anteil daran, dass sich Ältere sicher fühlen und sicher bewegen könnten. „Helfen Sie Angehörigen, ihren Lebensraum an ihre Mobilitätsfähigkeiten anzupassen“, appellierte die Ergotherapeutin.

Physiotherapeut Andreas Reinhard gab Tipps, wie man die inneren Sturzfaktoren bekämpfen kann, beispielsweise



Andreas Reinhard.

durch Gleichgewichtsschulung. Die Übungen sollte man zunächst mit dem Arzt abklären. Dann könne sich ein Gleichgewichtstraining anschließen. Als Faustregel nannte Reinhard, zwei bis drei Mal pro Woche für jeweils 20 bis 30 Minuten zu trainieren. Und die Übungen sollten anstrengend sein. „Das Gleichgewicht verbessert sich nur, wenn die Übungen wirklich fordern“, erklärte Reinhard.