

Sturz ins Unglück

Im Alter ist den eigenen Beinen nicht immer zu trauen – aber es lässt sich jedes zweite Hinfallen verhindern / Von Tanja Wolf

Ja, es wird Probleme geben. Einschränkungen. Der Fernseher auf Stadionlautstärke, die Klingel nicht gehört, der Einkauf zu schwer, die grüne Ampel nicht geschafft. Ausflüge ohne Toilettengang unmöglich. Die Treppe mühsam, der Badewannenrand unüberwindbar. Auf einmal ist man alt. Alter sei nichts für Schwächlinge, hat Bette Midler gesagt. Recht hat sie, meint Clemens Becker, Facharzt für Innere Medizin und Geriatrie.

Seine gute Nachricht: Man kann heute viel dagegen tun. Stürze wurden bis vor kurzem noch als unabwendbares Schicksal betrachtet, Vorbeugung schien schwer möglich. Wie die Zeitschrift *test* der Stiftung Warentest in ihrer aktuellen März-Ausgabe berichtet, ist heute wissenschaftlich bewiesen, dass mindestens ein Drittel, teilweise die Hälfte aller Stürze durch Vorbeugung verhindert werden kann. Dafür braucht man keine Medikamente oder Hormone, sondern vor allem Training an Körper und Geist.

Das kann einem allerdings eine Menge Ärger und Leid ersparen. Bei etwa jedem zehnten Sturz kommt es zu einem Knochenbruch, meist am Handgelenk oder im Bereich der Hüfte. Nur 15 Prozent der Patienten können nach der Therapie eines Oberschenkelhals- oder Oberschenkelbruchs noch selbstständig gehen. Bei Menschen über 65 Jahren sind Stürze wegen der Folgeerscheinungen – vor allem Lungenentzündungen und Thrombosen in der Phase der Bettlägerigkeit – eine der Haupttodesursachen. Fast jeder Vierte, der einen solchen Bruch erleidet, stirbt innerhalb eines Jahres.

Experten empfehlen deshalb spezielles Kraft- und Gleichgewichtstraining. Dafür gibt es Kurse bei Sportvereinen, Krankenkassen oder dem Roten Kreuz. Das Problem scheint erkannt: Die Zahl der Angebote steigt derzeit stark an. Wichtig sind zudem – in Absprache mit dem Arzt: – Überprüfung der Medikamente, vor allem Reduzierung oder Absetzen von Schlaf- oder Beruhigungsmitteln



Die beste Sturzprophylaxe: Menschlicher Halt

FOTOS: GMS

- Überprüfung der Sehkraft
- Beseitigung von Stolperfallen in der Wohnung.

Doch wer stürzt eigentlich? Betroffene streiten meist ab, hin und wieder das Gleichgewicht zu verlieren; sie sind höchstens gestolpert oder gefallen. Dabei stürzt laut Statistik jeder dritte Mensch, der älter als 65 Jahre ist, mindestens einmal im Jahr. Ab einem Alter von 80 Jahren stürzt sogar jeder zweite Rentner einmal im Jahr. Das sind in Deutschland allein in

dieser Altersgruppe vier bis fünf Millionen Stürze jährlich. Die Gründe sind nachlassende Sehkraft, schwindende Muskelkraft oder Gleichgewichtsstörungen, die oft durch Medikamente verursacht werden.

Die Gefahr: Kaum einer will sich eingestehen auf einmal alt und gebrechlich zu werden. „Dabei ist es wichtig, darüber zu sprechen“, sagt Clemens Becker, Chefarzt des Robert-Bosch-Krankenhauses für Geriatrie Rehabilitation in Stuttgart.

„Alter an sich ist keine Krankheit und keine Schande. Jeder kann aktiv werden, um möglichst lange beweglich zu bleiben. Auch mit Achtzig ist es dafür noch nicht zu spät.“

Hanteln stemmen statt Füße hochlegen: Clemens Becker empfiehlt jedem, der das Alter von 75 Jahren überschritten hat, Muskel- und Gleichgewichtstraining – und zwar mehrmals pro Woche. Wer merkt, dass Alltägliches schwerfällt, sollte nicht den Schongang einlegen: Denn nicht allein durch das Altern, sondern auch durch einen passiven Lebensstil verliert ein Erwachsener bis zum achtzigsten Lebensjahr fast die Hälfte seiner Muskelmasse.

Ewald Hennig, Professor für Biomechanik und Bewegungslehre an der Universität Duisburg-Essen, rät, Gleichgewichtsübungen schon mit 40 oder 50 Jahren täglich in den Alltag einzubauen. „Nur regelmäßige Bewegung hilft, den Abbau der Körperfunktionen zu verlangsamen.“ Andererseits dürfe man sich ruhig helfen lassen, sagt Ellen Freiberger, Leiterin des Forschungsprojektes „Standfest im Alter“ am Institut für Sportwissenschaft und Sport der Universität Erlangen-Nürnberg: Bei Haus- und Gartenarbeit, beim Gärtnern, Rasenmähen.

Wichtig ist die Rolle des Hausarztes. Ihm sollten Betroffene sich anvertrauen, er sollte aber auch von selbst nachfragen, ob Patienten über 70 in den letzten Wochen hingefallen sind. Oder ob sie schlechter gehen, sehen oder hören. Mediziner überprüfen von sich aus zu selten das Sturzrisiko ihrer Patienten, klagt Ingo Fügen, Ärztlicher Direktor der Geriatrie St. Antonius in Wuppertal und Mitgründer der Deutschen Gesellschaft für Geriatrie. Wer vor den Gebrechlichkeiten des Alters die Augen verschließe, könne in einen Teufelskreis geraten, warnt Clemens Becker: „Nach einem Sturz ziehen viele Menschen sich zurück. Das verschlimmert die Unsicherheit und beschleunigt den Muskelabbau. Die Folge sind oft weitere Stürze.“

Kann die Haut erstarben?

Die Haut ist ein Organ, das sich regeneriert. Sie erneuert sich ständig. Die Zellen der Haut leben nur für einige Wochen. Danach werden sie abgestoßen und durch neue Zellen ersetzt. Dieser Prozess ist als Zellturnover bekannt. Die Haut ist ein Spiegelbild des Gesundheitszustands. Bei bestimmten Krankheiten kann die Regenerationsfähigkeit der Haut beeinträchtigt sein. Dies kann zu einer Verdickung der Haut (Lichen planus) oder zu einer Atrophie (dünnere Haut) führen. Ein Arztbesuch ist bei Verdacht auf eine Hauterkrankung ratsam.



Allein die Kalorien zählen

Diätzusammensetzung egal!

Wenn man bei einer Diät sparsam ist, ist die Kalorienaufnahme entscheidend. Die Zusammensetzung der Nahrung spielt eine untergeordnete Rolle. Studien zeigen, dass eine kalorienarme Ernährung zu Gewichtsverlust führt, unabhängig davon, ob es sich um eine fettarme oder kohlenhydratarme Diät handelt. Wichtig ist, dass die Ernährung abwechslungsreich ist und alle notwendigen Nährstoffe enthält. Ein Mangel an bestimmten Nährstoffen kann zu gesundheitlichen Problemen führen. Ein Arztbesuch ist bei Verdacht auf eine Mangelernährung ratsam.

Wo gehobelt wird, fallen Sprüche

Die Welt ist ein Ort, an dem man immer wieder auf Hindernisse stoßen wird. Diese Hindernisse können physisch, psychisch oder sozial sein. Die Art und Weise, wie man mit diesen Hindernissen umgeht, bestimmt, ob man sie überwindet oder nicht. Ein positiver Mindset ist entscheidend für den Erfolg. Man sollte sich nicht von den Schwierigkeiten entmutigen lassen, sondern sie als Herausforderung sehen. Durch Hartnäckigkeit und Fleiß kann man fast alles erreichen. Ein Ziel sollte man sich setzen und dafür alles in die Waagschale werfen. Die Zeit ist ein wertvolles Gut, das man nicht verschwenden sollte. Ein guter Plan ist der Schlüssel zum Erfolg. Man sollte sich regelmäßig selbst motivieren. Die Unterstützung anderer ist ein großer Vorteil. Ein positiver Geisteszustand ist der Schlüssel zum Erfolg. Man sollte sich nicht von den Schwierigkeiten entmutigen lassen, sondern sie als Herausforderung sehen. Durch Hartnäckigkeit und Fleiß kann man fast alles erreichen. Ein Ziel sollte man sich setzen und dafür alles in die Waagschale werfen. Die Zeit ist ein wertvolles Gut, das man nicht verschwenden sollte. Ein guter Plan ist der Schlüssel zum Erfolg. Man sollte sich regelmäßig selbst motivieren. Die Unterstützung anderer ist ein großer Vorteil. Ein positiver Geisteszustand ist der Schlüssel zum Erfolg.

Standfest durchs Leben

So verringern Sie Ihre Sturzgefahr: Ein paar Tipps für den Alltag / Von Tanja Wolf

Medikamente: Manche Arzneimittel erhöhen das Sturzrisiko. Dazu gehören vor allem Beruhigungs- und Schlafmittel, so genannte Benzodiazepine. Sie werden vielen älteren Menschen gegen nächtliche Unruhe, Angstzustände oder Krämpfe verordnet. Die Mittel können nicht nur Abhängigkeiten erzeugen, sie erhöhen auch die Gefahr schwerer Stürze. Der Grund: Ältere Menschen müssen nachts im Durchschnitt zwei- bis dreimal aufstehen und zur Toilette. „Wenn man solche Medikamente überhaupt braucht, sollte man immer auf die kleinstmögliche Dosis und auf eine sehr kurzfristige Einnahme achten“, empfiehlt Clemens Becker. Ebenfalls steigen kann das Sturzrisiko durch Blutdrucksenker, Antidepressiva, starke Schmerzmittel oder Antihistaminika. Grundsätzlich sollten Arzneimittel aber nie ohne Rücksprache mit dem Arzt abgesetzt werden. Manchmal kann es reichen, ein alternatives Medikament zu wählen, etwa bei Bluthochdruck, die das Schwindelrisiko erhöhen, oder bei Arzneien gegen Herzschwäche. **Sehkraft:** Spätestens ab 75 Jahren sollte man alle drei Jahre zum Augenarzt gehen und die Sehkraft prüfen lassen. Wichtig ist auch eine Untersuchung, ob ein Grauer Star (Katarakt), ein Grüner Star (Glaukom) oder eine Altersbedingte Makuladegeneration (AMD) vorliegen. **Vorsicht:** Stark erhöht ist das Sturzrisiko mit so genannten Mehrstärken-Brillen (Bifokal- oder Gleitsichtgläsern), weil man damit beim Treppensteigen oder beim Blick nach unten nicht scharf sehen



Nicht zu unterschätzender Sicherheitsfaktor: der Stock

FOTO: DPA

kann. Besprechen Sie mit Ihrem Arzt die Möglichkeiten für eine Zusatzbrille. **Schuhe:** Füße sind sehr wichtig für das Gleichgewichtempfinden. Deshalb kann auch das richtige Schuhwerk Stürze verhindern helfen: guter Fersenhalt, stabiles Obermaterial, breite Absätze, evtl. Klettverschlüsse für leichtere Handhabung. Die berühmten MBT-Schuhe („Masai Barefoot Technology“) sind laut Ewald Hennig als Alltagsschuhe für Senioren nicht empfehlenswert. **Wohnungsanpassung:** Schon mit einfachen Maßnahmen kann das Leben zu Hause deutlich erleichtert werden:

- rutschende Teppiche mit doppelseitigem Klebeband oder mit Hilfe von Gummunterlegern befestigen
- Kabel zusammenbinden und an der Wand befestigen
- Treppen auf beiden Seiten mit Handläufen ausstatten, Stufenkanten eventuell farblich markieren
- Handläufe auch in Zimmern oder Fluren anbringen
- in allen Räumen für gute Beleuchtung sorgen und die Lichtschalter auf leichte Erreichbarkeit prüfen
- Bodenschwellen entfernen, Stufen begehbar machen, Türen verbreitern
- Badezimmer:** Für Katrin Hodler, Vorsitzende der Bundesarbeitsgemeinschaft Wohnungsanpassung, ist das Badezimmer der Schwerpunkt baulicher Veränderungen: „Ein zentraler Punkt ist immer eine bodengleiche Dusche. Selbst wenn täglich ein Pflegedienst kommt – 22 Stunden des Tages muss man alleine zurechtkommen.“ Ein Wannenlifter sei keine Alternative: „Den kann man kaum alleine bedienen.“ **Kurse:** Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach Bewegungs- und Fitnessangeboten. Viele Krankenkassen übernehmen Kurskosten oder bieten selbst Fitnessprogramme für Senioren an.

Für selbstständiges Training zu Hause gibt es Anleitungen im Internet: www.aktiv-in-jedem-Alter.de **Vorsicht: Manche Übungen sind nicht für Menschen mit künstlichem Hüftgelenk geeignet.**