

## Ich fall nicht hin!

Die Statistik klingt alarmierend: 30 % der Menschen über 65 Jahre stürzen mindestens einmal im Jahr. Oft mit ernstesten Folgen. Doch das kann verhindert werden – mit den geeigneten Maßnahmen.



### Wir werden immer älter

Der Anteil der Personen, die 60 Jahre oder älter sind, wird bis 2060 schätzungsweise auf 39,2 Prozent anwachsen. Im Alter vermindert sich die Sehkraft. Die Reaktionsfähigkeit nimmt ab, der Muskeltonus ist reduziert, das Gleichgewicht beeinträchtigt. Und bei Frauen steigt das Risiko für Osteoporose. Die Konsequenz: Immer mehr Menschen sind in Zukunft sturzgefährdet. Heute enden fast zehn Prozent der Stürze mit Knochenbrüchen. Das führt wiederum zu Bettlägerigkeit und erhöhtem Infektionsrisiko. Da überrascht es nicht, dass in Deutschland Stürze als sechsthäufigste Todesursache gelten. Das verunsichert die ältere Generation. Und hat auch psychosoziale Folgen: Angst, sozialer Rückzug, Vereinsamung.

### Die Risikogruppen

Nicht jeder Mensch über 65 muss hinfallen. Auch in dieser Altersgruppe gibt es besonders gefährdete Menschen: Es sind die, die unter Blutdruckschwankungen leiden – oder Medikamente einnehmen, die ihre Reaktionsfähigkeit vermindern. Ebenso Senioren mit wiederkehrenden Schwindelattacken oder Parkinson. Auch depressive oder altersdemente Menschen. Und selbstverständlich Ältere mit einer Arthrose-Erkrankung. Wer etwa unter Grauem oder Grünem Star leidet, der stürzt leichter. Allgemein gilt: Liegt ein einziger Risikofaktor vor, so beträgt das Sturzrisiko etwa 15 bis 25 Prozent pro Jahr. Liegen dagegen vier oder mehr Risikofaktoren vor, so ist man zu 75 bis 100 Prozent gefährdet. Es gilt, frühzeitig vorzuzugreifen und die Risikofaktoren zu verringern.

### Fit bleiben

Besonders jetzt sind körperliche Aktivitäten extrem wichtig. Wer fit ist, fällt nicht so leicht. Und wer dann trotzdem fällt, der verletzt sich nicht ernsthaft. Ärzte empfehlen sanftes Krafttraining mit Kurzhanteln oder Manschetten. Diese Übungen sollten zweimal pro Woche durchgeführt werden. Ebenso hilfreich ist das Training des Gleichgewichtssinns und der Gehirn-Muskel-Koordination: Dabei helfen Fingerübungen oder Ballfangspiele. Als besonders effektiv für die Balance haben sich Qigong und Tai Chi Chuan erwiesen. Sie verbessern nachweislich die Muskelspannung. Auch Tanzen wirkt sich positiv aus. Am besten täglich. Perfekt für Technikbegeisterte: Konsolenspiele wie die Sport-Wii. Sie haben eine ausgezeichnete Wirkung auf das Reaktionsvermögen.

## **Richtig essen**

Im Alter ist es wichtig, sich ausgewogen zu ernähren. Antioxidative Nahrungsmittel sollen das Gehirn vor vorzeitiger Alterung und Alzheimer schützen. Dazu zählen Obst, Gemüse und Fisch. Sie enthalten Vitamine und Mineralstoffe. Außerdem sollte man genug trinken – mindestens 1,3 Liter am Tag. Das erhöht die Konzentration und die Reaktionsfähigkeit. Was die meisten nicht vermuten: Auch eine ausreichende Proteinzufuhr ist für den Erhalt der Muskelmasse wichtig. Ältere Menschen brauchen genauso viele Proteine wie junge Erwachsene. Täglich etwa 0,8 bis 1 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht. Besonders Leuzin. Das findet man in Kürbiskernen und Rindfleisch. Nicht zu vergessen: Vitamin D und Kalzium, die in Joghurt, Käse und Fisch enthalten sind. Sie stärken Muskeln und Knochen.

## **Richtig wohnen**

Zu Hause lauern im Alter die meisten Gefahren. Man stolpert über Teppiche und Kabel oder einfach über die eigenen Füße. Man stößt gegen zu eng stehende Möbel. Oder rutscht im Bad aus. Am besten ist es, die Wohnung so barrierefrei wie möglich zu gestalten. Angefangen bei den Teppichen. Wer nicht ganz auf sie verzichten will, sollte sie mit Klebestreifen am Boden fixieren. Kabel sollten an der Wand entlang verlegt werden. Und im Bad sollten Senioren Anti-Rutsch-Matten anbringen. Nicht zu unterschätzen ist der Lichtfaktor, besonders wenn die Sehkraft nachlässt: Eine gute Beleuchtung ist das A und O. Hier haben sich zum Beispiel Bewegungsmelder bewährt, die das Licht automatisch einschalten. Oder Kaltlichtlampen, die die ganze Nacht über Licht spenden, ohne heiß zu werden.