

Stürze, die bei jungen Leuten oft glimpflich ablaufen, können bei älteren Menschen sehr gefährlich werden!



Internetadressen:

Internetseite der Autoren dieses Beitrags:
www.schrittinsalter.at

Bundesvereinigung für Gesundheit (BfGe) e.V.:
www.gesund-im-alter.de

Deutscher Sportbund:
www.sportprogesundheit.de
www.richtigfit-ab50.de

Geriatrisches Zentrum Ulm/Alb-Donau:
www.aktivinjedemalter.de

Arbeitsgemeinschaft Bewegte Senioren:
www.bewegte-senioren.de

- Tragen Sie sichere, rutschfeste Hausschuhe oder Socken mit rutschfester Sohle.
- Überfordern Sie sich nicht! Nehmen Sie bei anstrengenden Hausarbeiten Hilfe in Anspruch, z.B. beim Fensterputzen.
- Verwenden Sie TÜV-geprüfte Haushaltsartikel (Trittleiter, etc.).
- Denken Sie daran, dass das Verhalten Ihres Haustieres nicht immer kalkulierbar ist.

Vor allem aber gilt: Bleiben Sie im Gleichgewicht!

Ein gutes Gleichgewicht und eine kräftige Muskulatur sind zwei wichtige Säulen für Ihre Sicherheit. Auf leichtes Kraft- und Gleichgewichtstraining müssen Sie selbst im höheren Alter nicht verzichten. Wichtig ist allerdings, dass Sie sich vorher von Ihrem Arzt beraten lassen und sich nicht zuviel zumuten.

Ihr Gleichgewicht können Sie nur trainieren, indem Sie es immer wieder fordern. Sollten Sie sich anfangs sehr unsicher fühlen, geben Sie nicht auf! Bleiben Sie immer in der Nähe einer Haltemöglichkeit, oder bitten Sie jemanden, Ihnen bei den Übungen stützend zur Seite zu stehen. Sie werden sehen: Die ersten Erfolge stellen sich bald ein!

Wussten Sie, dass schon drei Minuten tägliches Balancieren auf einem Bein die koordinative Gehirnfunktion nachweislich so intensiv trainiert, dass auch die Gedächtnisfunktion besser erhalten bleibt?

Ein gut abgestimmtes Krafttraining sollte aus mehreren Komponenten bestehen. Übungen zur Kräftigung der Waden-, Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur sorgen für Ihre Standfestigkeit. Durch Kräftigung der Rumpf- und Armmuskulatur erlangen Sie größere Stabilität und sind im Notfall in der Lage, einen Sturz zu verhindern oder zumindest gut abzufangen.

Seien Sie geduldig mit sich selbst! Kraft und Gleichgewicht entwickeln sich erst über konsequentes Training. Freuen Sie sich an ersten kleinen Erfolgen. Sie können alleine trainieren oder idealerweise in einer Gruppe. Gemeinsames Üben erhöht den Spaß und hilft durchzuhalten.

Sicherheit bei Schnee und Regen

Gerade bei schlechten Witterungsverhältnissen ist erhöhte Vorsicht geboten. Beachten Sie daher bitte vor allem in der kalten Jahreszeit einige wichtige Verhaltensregeln:

- Informieren Sie sich über die Wettersituation, bevor Sie das Haus verlassen und rüsten Sie sich entsprechend aus.
- Verwenden Sie eine Anti-Rutschklammer für Ihren Stock.
- Seien Sie VORSICHTIG! Das bedeutet: Vorher sehen, dann erst die nächsten Schritte setzen. Denken Sie dabei vor allem an nasses Laub oder eisige Stellen.
- Verwenden Sie Streugut rund um Ihr Haus und sorgen Sie für gute Beleuchtung.
- Tragen Sie Schuhe mit griffigen Sohlen.
- Achten Sie bewusst auf die Bordsteinkante, hier liegt ein besonderes Sturzrisiko.
- Kalkulieren Sie immer genug Zeit für Ihre Besorgungen ein, um nicht in gefährliche Stresssituationen zu geraten.

Gehen Sie jedem Sturz auf den Grund!

Das Alter an sich stellt zweifellos einen Verstärker für die wichtigsten Risikofaktoren des Sturzgeschehens dar. Bagatellisieren oder entschuldigen Sie aber niemals einen Sturz mit dieser Tatsache! Jeder Sturz hat seinen Grund. Doch ist es sicher nicht der, weshalb Sie heute älter sind als gestern!

Setzen Sie sich sofort mit dem Sturzgeschehen