

<b>Zeitschrift:</b>	Intercura : eine Publikation des Geriatrischen Dienstes, des Stadtärztlichen Dienstes und der Psychiatrisch-Psychologischen Poliklinik der Stadt Zürich
<b>Herausgeber:</b>	Geriatrischer Dienst, Stadtärztlicher Dienst und Psychiatrisch-Psychologische Poliklinik der Stadt Zürich
<b>Band:</b>	- (2005-2006)
<b>Heft:</b>	91
<b>Rubrik:</b>	Altersmythos CCXII : zukünftige Stürze bei sturzgefährdeten Betagten können durch multidimensionale geriatrische Interventionen (Abklärung und Behandlung) verhindert werden

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 09.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# ALTERSMYTHOS CCXII

Zukünftige Stürze bei sturzgefährdeten Betagten können durch multidimensionale geriatrische Interventionen (Abklärung und Behandlung) verhindert werden.

## Wirklichkeit

Die Sturzhäufigkeit sturzgefährdeter Betagter kann auch ohne ärztliche Abklärung und Intervention mit Empowerment durch ein 15-stündiges Gruppenschulungsprogramm, geleitet von einer erfahrenen Ergotherapeutin, um einen Drittels Verminderung erreicht werden.

## Begründung

Durch Medien und soziale Organisationen wurden 732 Betagte nach Sturz oder mit Sturzangst in Sydney, Australien rekrutiert. 157 wurden durch Los dem Schulungsprogramm zugewiesen, wovon 90% an mindestens 5 der 7 Schulungseinheiten teilnahmen, 153 der Kontrollgruppe. Beide wurden 14 Monate nachkontrolliert.

- In den 7 Schulungsmodulen wurden in Gruppen Sturzrisiken und deren Vermeidung, Medikamentenmanagement und ein Übungsprogramm zur Stärkung der Kraft der Beine und zur Gleichgewichtsverbesserung instruiert und intensiv Erfahrungen über die subjektiven Erlebnisse ausgetauscht mit dem Ziel Empowerment zur Sturzvermeidung.
- In beiden Gruppen war das Durchschnittsalter 78 Jahre, wurden durchschnittlich 4,3 Medikamente pro Tag eingenommen, waren durchschnittlich 1,6 Hospitalisationen und 2,5 Stürze in den vergangenen 12 Monaten vorgekommen (aber 35% waren nie gestürzt).
- Ab dem 4. Monat nach der Rekrutierung war das Sturzrisiko signifikant erniedrigt, um total 31% in der Schulungsgruppe ( $P=0,025$ ). Das Sturzrisiko in der geschulten Gruppe reduzierte sich auf 0,69 (95% CI 0,5–0,96) der Kontrollgruppe.
- Außerdem hatte das Schulungsprogramm eine signifikante Verbesserung der subjektiven Sicherheit mit der Mobilität und ein häufigeres Vermeiden von sturzgefährlichen Situationen zur Folge.

Clemson L. et al: The effectiveness of a community-based program for reducing the incidence of falls in the elderly: A randomized trial. JAGS 52: 1'487–1'494, 2004.