Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 72 (2015)
Heft: 3: Stürze verhindern

Artikel: Nicht fallen, bitte!
Autor: Rawer, Claudia
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-594412

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: 10.12.2025

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

Nicht fallen, bitte!

Wer möchte das nicht: Im Alter möglichst lang zu Hause wohnen, den Alltag selbst bestimmen und so lange mobil bleiben, wie es nur geht? Ein Sturz kann diesen guten Absichten ziemlich in die Quere kommen. Sorgt man rechtzeitig vor, kann ein grosser Teil der gefährlichen Unfälle vermieden werden.

Claudia Rawer

Auch wenn wir es nicht so gerne wahrhaben wollen: Ab einem gewissen Alter lassen Kräfte und Sinne nach. Augen und Gehör sind nicht mehr so scharf wie sie einst waren, die Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit wird schlechter, die Muskeln sind ein wenig schlapper geworden, und die Gelenke knirschen. All das trägt dazu bei, dass wir leichter in Gefahr kommen zu stürzen und dass wir uns im Falle eines Falles kaum noch abfangen können. Das ist nicht etwa ein Problem hochbetagter Menschen – es betrifft im Gegenteil schon viele 65-Jährige.

Gefallen – verletzt – eingeschränkt

Ein Drittel der selbstständig lebenden Menschen über 65 stürzt mindestens einmal pro Jahr. Die meisten dieser Unfälle geschehen zu Hause, im Garten, im Keller, in der Garage oder der direkten Umgebung der Wohnung. Nicht nur der Sturz auf der Treppe, von vielen gefürchtet, ist häufig, sondern auch der auf gleicher Ebene; ein Viertel der Fälle passiert beim nächtlichen Toilettengang. Im Strassenverkehr sind ältere Menschen – nach jungen Erwachsenen – die Gruppe mit dem zweitgrössten Risiko.

Bei den 80-Jährigen ist es schon jeder Zweite, der pro Jahr einmal einen Sturz erleidet. In 20 Prozent der Fälle ist medizinische Hilfe nötig, fast zehn Prozent enden mit einem Knochenbruch. Schlimmstenfalls ist dies eine Hüft- bzw. Schenkelhalsfraktur. Beide sind ernsthafte Verletzun-

Autsch – hoffentlich ist jetzt kein Knochen gebrochen! – Männer stürzen etwas seltener als Frauen, tragen aber öfter schwere Folgen davon.

gen, deren Bedeutung meist unterschätzt wird. Allzu häufig führen solche schweren Knochenbrüche nämlich zu eingeschränkter Mobilität und Unabhängigkeit und damit letztlich zur Pflegebedürftigkeit. Tausende von älteren Menschen sterben jährlich an den direkten oder mittelbaren Folgen eines Sturzes.

Aber auch Brüche der Rippen, des Schlüsselbeins, der Unterarmknochen und des Handgelenks sind nicht auf die leichte Schulter zu nehmen. Oft brauchen die Patienten noch Jahre nach der Fraktur zum Beispiel Hilfe bei der Körperpflege oder bei Aktivitäten ausser Haus. Etwa die Hälfte der älteren Sturzpatienten erlangt die alte Beweglichkeit nicht wieder. Der Umzug in ein Pflegeheim wird deutlich häufiger notwendig: gegenüber gleichaltrigen Personen ohne Knochenbruch um etwa 20 Prozent.

Das Fallen ist keine Kunst, aber das Wiederaufstehen. Sprichwort

Auch ohne schwerwiegende Verletzungen oder direkt erkennbare Folgen ist ein Sturz ein einschneidendes Ereignis. Fast die Hälfte der Betroffenen reduziert ihre körperliche Aktivität für mindestens ein Vierteljahr. Nicht selten setzt ein Teufelskreis ein: Wer schon einmal einen Sturz erlitten hat, hat nachgewiesenermassen ein erhöhtes Risiko für weitere Unfälle dieser Art. Oft kommt es zu einem Verlust des Selbstvertrauens – kann ich wirklich noch zu Hause leben, wenn ich doch schon einmal gefallen bin? Nicht selten ziehen sich Senioren nach einem Sturz auch sozial zurück oder trauen sich nicht mehr, das Haus ohne Begleitung zu verlassen.

Risiko einschätzen – Sturz vermeiden

Ein grosser Teil dieser Sturzunfälle liesse sich vermeiden. Stürzen kann man vorbeugen, indem man sich das persönliche Risiko bewusst macht und Gefahrenfaktoren beseitigt oder einschränkt. Fachleute sprechen von Sturzprävention.

Das eigene Risiko – oder auch das des Partners, der etwas älteren Freundin oder der betagten Mutter – lässt sich grob einschätzen, indem man sich folgende Fragen stellt:

- Wie gut schätzen Sie, beispielsweise auf einer Skala von eins (sehr schlecht) bis zehn (so gut wie mit dreissig), Sehschärfe und Gesichtsfeld, Gehör, Reaktionszeit, Körperbalance ein? Letztere können Sie beispielsweise testen, indem Sie die Zeit stoppen, die Sie mit geschlossenen Augen auf einem Bein stehen können. Sind Sie über 60 und fühlen sich fit, sollten es schon 25 Sekunden sein. Bei weniger als fünf Sekunden sind Sie sturzgefährdet.
- Wie steht es um Muskelkraft und Ausdauer? Noch richtig gut – oder sind doch schon Einschränkungen da?
- Erkrankungen können die Sturzgefahr erhöhen: z.B. Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Krankheiten, Arteriosklerose. Trat schon einmal ein Herzinfarkt oder Schlaganfall auf? Beeinträchtigen ein grauer oder grüner Star oder eine Makuladegeneration die Sehfähigkeit?
- Sind chronische oder fortschreitende Leiden wie Diabetes, Osteoporose, eine chronisch obstruktive Lungenerkrankung, Morbus Parkinson, eine Demenz, Arthrose oder Arthritis vorhanden?
- Sind schon einmal eine Beinschwäche, Schwindelanfälle oder eine Ohnmacht aufgetreten?
- Medikamente können das Sturzrisiko beeinflussen: insbesondere Mittel gegen Bluthochdruck, ACE-Hemmer, Betablocker; entwässernde Medikamente (Diuretika); Schmerz- und Rheumamedikamente (NSAR); Schlaf- und Beruhigungsmittel aus der Gruppe der Benzodiazepine (praktisch jedes Medikament, das auf –zepam oder –zolam endet); Antidepressiva sowie Neuroleptika (Medikamente, die bei psychischen Störungen, aber auch bei Unruhe, Angst- und Erregungszuständen verordnet werden).
- Müssen mehr als vier Medikamente – gleich welcher Art – eingenommen werden?

Erkennen Sie bei der Beantwortung dieser Fragen eine mögliche Sturzgefahr? Dann werden Sie aktiv. Bereits ab etwa 60 kann man ausgesprochen viel dafür tun, einen Sturz in den nächsten zehn, 20 oder mehr Jahren zu vermeiden.

Sicherheit lässt sich trainieren

Kraftmangel, Muskelschwäche, schlechte Balance und Verschleisserscheinungen in den Gelenken, die auch die Haltung beeinflussen, sind die häufigsten Unfallursachen. Dem lässt sich bereits mit einem

Wird Ihnen manchmal schwindelig? Dann ist die Sturzgefahr gross – Sie sollten die Ursachen unbedingt abklären lassen.

leichten Training erfolgreich begegnen. Selbst über 80-Jährige, so betonen Mediziner und Physiotherapeuten, können durch gezieltes Krafttraining ihre körperliche Leistungsfähigkeit steigern und die Lebensqualität verbessern. Fitte Muskeln sorgen für eine bessere Reaktionsfähigkeit. Wer mehr Kraft hat, ist länger selbstständig und kann Alltagshandlungen alleine bewältigen oder das wieder lernen. Es ist kaum je zu spät, anzufangen – aber je früher Sie aktiv werden, desto besser.

So bleiben Sie kräftig, elastisch und fit

- Bleiben Sie täglich körperlich aktiv. Schon ein regelmässiger Spaziergang unterstützt die körperliche Fitness. Wenn nötig, suchen Sie sich Begleitung und/oder rüsten Sie sich mit einer Gehhilfe aus. Wenn Sie sich nicht mit einem altmodischen Gehstock sehen lassen möchten, sind Nordic-Walking-Stöcke eine sportlich wirkende Alternative!
- Betreiben Sie nach Möglichkeit drei Mal pro Woche zwanzig Minuten leichten Sport, wie Nordic Walking, Radfahren oder Schwimmen. Auch z.B. bei Arthrose gilt: Je mehr Sie sich bewegen, desto beweglicher bleiben Sie auf Dauer!
- Trainieren Sie Ihre Muskelkraft, unter Anleitung im Fitness-Studio oder auch zu Hause, z.B. mit Hanteln oder Gewichtsmanschetten. So wirken Sie dem Muskelabbau entgegen. Trainieren Sie alleine, lassen Sie sich die Übungen zuvor z.B. von einer Physiotherapeutin zeigen – dann macht man nichts falsch.
- Trainieren Sie Ihre Körperbalance und Ihr Gleichgewichtsgefühl, z.B., indem Sie beim Zähneputzen abwechselnd auf einem Bein stehen oder mit Übungen wie der «Waage», wie wir sie alle im Schulturnen gelernt haben. (Weitere Vorschläge zum Üben der Balance finden Sie in den GN 9/2014).
- Sorgen Sie – in Absprache mit Ihrer Hausärztin – für eine ausreichende Vitamin-D-Zufuhr. Der Vitalstoff wirkt sich positiv auf den Knochenaufbau und das Muskelgewebe aus; eine Verringerung des Sturz- und Knochenbruchrisikos bei einem hohen Vitamin-D-Blutspiegel konnte in Studien nachgewiesen werden (vgl. GN 1-2/2013).
- Müssen Sie Medikamente einnehmen, besprechen Sie mit Ihrem Arzt, ob diese Ihr Sturzrisiko erhöhen können.
- Auch das gehört zur körperlichen Fitness: Lassen Sie Augen und Ohren prüfen und korrigieren Sie Schwächen mit Seh- und Hörhilfen. Einmal im Jahr sollten Sie sich beim Augen- und beim Ohrenarzt kontrollieren lassen.

Nicht ausrutschen!

Nicht zuletzt können Sie auch zu Hause viel tun, um die Gefahr eines Sturzes zu verringern. Viel zu selten macht man sich klar, dass man auch im Wohnumfeld die eine oder andere Gewohnheit verändern muss, um dem Älterwerden gerecht zu werden. Das reicht von Stolperfallen über Rutschgefahr im Bad bis zu schlechter Beleuchtung.

- Beseitigen Sie Stolperfallen: lose Kabel, herum-

liegende Spielsachen, ob von Enkelin oder Hund, umgeknickte oder zurückgeschlagene Teppiche, abgelöste Fussbodenecken. Verzichten Sie auf dicke Teppiche, an denen man leicht hängenbleiben kann. Bei Teppichen, Brücken oder Läufern einen Gleitschutz unterlegen; eventuell mit doppelseitigem Klebeband sichern.

- Gefährlich ist auch zu wenig Platz zum Gehen, zum Beispiel enge Passagen zwischen Möbelstücken. Das Unfallpotenzial von offenen Schranktüren und Schubladen wird unterschätzt: Die Grossmutter einer Freundin stolperte über die offene Klappe eines Geschirrspülers; Ergebnis war eine offene Platzwunde, die genäht werden musste.

Gemach! Leicht zum Fallen führt das Eilen.

William Shakespeare

- Sorgen Sie für helle Beleuchtung: Schlechtes Licht hat schon so manchen Sturz herbeigeführt. Schummrige Beleuchtung in der Diele, eine Funzel im Keller, schlechtes Licht im Treppenhaus, zu schwache oder falsch platzierte Lampen bilden Gefahrenquellen, die nicht zu unterschätzen sind. Gehen Sie nachts zur Toilette, machen Sie das Licht an.
- Im Bad sind rutschfeste Matten in Wanne und Dusche sowie ein rutschfester Teppich für den Ausstieg aus der Wanne wichtig, eventuell auch selbstklebende Anti-Rutschbänder an Fliesen. Bringen Sie Haltegriffe an Badewanne und Dusche sowie bei der Toilette an. Verspritztes Wasser oder Wasserlachen im Bad sollte man sofort entfernen.
- Sichern Sie die Treppe: Transparente, schwarze oder auch fluoreszierende Anti-Rutschbänder aus dem Baumarkt machen Treppenstufen ungefährlicher. Kennzeichnen Sie gegebenenfalls die erste und letzte Stufe der Treppe bzw. die Absätze. Bringen Sie bei steilen Treppen Handläufe auf beiden Seiten an. Denken Sie auch an die Aussentreppen, die nass oder glatt sein können: Auch hier eignen sich Klebebänder oder Anti-Rutschmatten, ebenfalls aus dem Baumarkt.
- Auch wenn Sie noch fast alles selbst erledigen: Meiden Sie Überkopf-Arbeiten. Fensterputzen und Gardinen aufhängen sind gefährliche Tätigkeiten, die Sie im Zweifelsfalle lieber andere machen lassen sollten.
- Tragen Sie Schuhe, auch Hausschuhe, die Halt geben und eine rutschfeste Sohle haben.
- Benötigen Sie einen Gehstock oder einen Rollator, lassen Sie diese Hilfsmittel von Zeit zu Zeit überprüfen und anpassen.
- Lassen Sie sich nicht ablenken und konzentrieren Sie sich auf eine Tätigkeit: Im Gehen zu telefonieren oder bei der Hausarbeit fernzusehen kann kritisch werden.
- Wenn nötig, richten Sie ein Hausnotrufsystem ein, mit dem Hilfskräfte alarmiert werden können.

Am häufigsten stürzen Senioren übrigens im Pflegeheim. Die Sturzquote liegt deutlich über der von Menschen, die zu Hause leben. Für sie sind unsere Tipps natürlich nicht geeignet. In Heimen gibt es Pflegekräfte, die in der Sturzprävention geschult sind. Aber auch für zu Hause bieten viele Beratungsstellen für Unfallverhütung, Krankenkassen, und die Rheumaligen Programme zur Sturzprävention und im Idealfall eine persönliche Beratung an, beispielsweise durch einen speziell ausgebildeten Physiotherapeuten. ■

Schön, wenn man noch alles selbst machen kann. Bestimmte Arbeiten aber, z.B. auf wackligen Leitern, sollte man doch besser einem Helfer übertragen.