

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 81 (2003)
Heft: 1-2

Artikel: Schützen Sie sich vor Stürzen!
Autor: Grimm, Katharina
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-721859>

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: 31.01.2026

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

Schützen Sie sich vor Stürzen!

Mit dem Alter stürzt man wesentlich öfter und zieht sich dabei auch erheblich schwerere Verletzungen zu. Weder das eine noch das andere jedoch ist Schicksal. Geeignete Massnahmen beugen wirksam vor.

VON DR. MED. KATHARINA GRIMM

Das Schlimmste war, dass sie nicht einmal mehr wusste, warum und wie es passiert war. Nur an den Schmerz und an all die Stunden auf dem Boden im Flur, bis ihre Tochter kam, erinnerte sich Emilie Suter. Die Wochen danach im Spital waren eine Qual. Immer und immer wieder hatte sie versucht, ohne Gehböckli zu laufen und Treppen zu steigen. Umsonst. War der Schmerz erträglich, so war es ihre Angst und Unsicherheit, die es verhinderten. Irgendwann musste sie einsehen, dass eine Rückkehr in ihre Wohnung im zweiten Stock illusorisch war. Ihr fehlten die Kraft und der Mut dazu. Dabei hatte sie sich einmal geschworen, niemals in ein Pflegeheim zu gehen.

Ältere Menschen stürzen oft: Jeder dritte über 65-Jährige einmal pro Jahr, über 80-Jährige gar zweimal. Leider haben diese Stürze häufig erhebliche Folgen. Verminderte Reaktionsfähigkeit, Bewegungseinschränkungen und erhöhte Knochenbrüchigkeit können zu schwerwiegenden Verletzungen führen. Bei jedem Zehnten kommt es zu ernsthaften Verletzungen, bei fünf Prozent gar zu einem Knochenbruch.

Beängstigende Erfahrungen

Besonders gefürchtet sind dabei so genannte hüftnahe Brüche wie bei Emilie Suter, die zu 90 Prozent osteoporosebedingt sind. Sie erfordern nahezu immer eine Operation, nach der häufig Funktionseinschränkungen verbleiben. Bei 15 bis 45 Prozent der Betroffenen führt dies letztlich zum Verlust der Selbstständigkeit und zur Heimeinweisung. Jeder fünfte Patient verstirbt daran, weil er die Strapazen der Operation nicht übersteht oder schwere Kom-



Gehwagen sind hilfreich und praktisch. Und man sieht sie immer öfter.

plikationen (Lungenentzündung, Venenthrombose mit Lungenembolie) erleidet.

Schlimmer als die körperlichen Folgen sind aber häufig die seelischen Folgen eines Sturzes. «Für viele alte Menschen ist ein solcher Sturz eine ungemein beängstigende Erfahrung», sagt Dr. Daniel Grob, Chefarzt Geriatrie und Rehabilitation am Zürcher Waidspital. «Plötzlich am Boden zu liegen oder gar völlig hilflos zu sein, ist für manche ältere Men-

schen ein sehr schlimmes Erlebnis, welches ihr ganzes Lebenskonzept durcheinander bringt.» Wenn die Angst vor weiteren Stürzen beherrschend wird, kann dies zu Depressionen und bis zum völligen Rückzug aus dem sozialen Leben führen. Auch wenn es vielleicht für diesmal lediglich mit ein paar blauen Flecken abgegangen ist. Post-Fall-Syndrom nennt man das.

Fortsetzung Seite 32

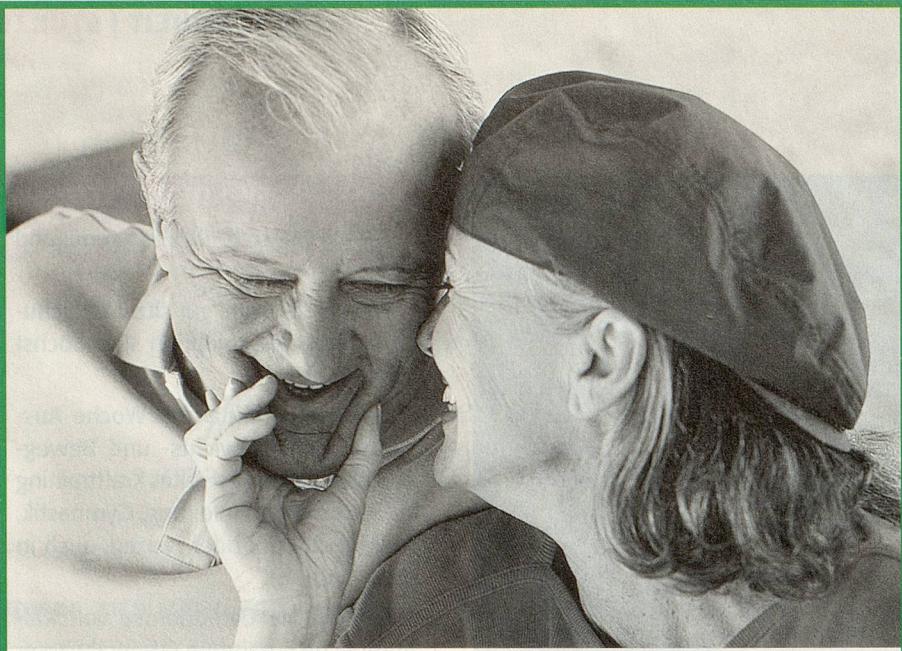
BILDER: TRES CAMENZIND

SO BEUGEN SIE STÜRZEN VOR

- Lassen Sie sich für alles genügend Zeit.
- Tragen Sie feste, gut sitzende Schuhe (viele Hausschlappen sind höchst gefährlich).
- Zwei- bis dreimal pro Woche Ausdauer-, Gleichgewichts- und Beweglichkeitstraining (gezieltes Krafttraining im Studio unter Anleitung, Gymnastik, Walking, Tai-Chi oder Tanzen, auch in einer Gruppe).
- Beugen Sie Osteoporose vor: Kalziumreiche Ernährung (Mineralwasser mit >150 mg/l, Milchprodukte, grünes Gemüse), täglich ein Spaziergang an der Sonne, viel Bewegung.
- Besichtigen Sie Ihre Wohnung und beseitigen Sie Stolperfallen (siehe Ratgeber in Info-Box).
- Lassen Sie Sehschwächen frühzeitig korrigieren.
- Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt bei Beschwerden wie Schmerzen, zum Beispiel bei Arthrose, häufigem Harndrang oder Schwindel. Fragen Sie ihn auch, wenn Sie mehr als drei Medikamente einnehmen müssen. Einige Mittel, wie zum Beispiel Schlafmedikamente und Antidepressiva, erhöhen die Sturzgefahr. Auch durch Wechselwirkungen zwischen verschiedenen Präparaten kann diese weiter wachsen. Genaues Abwägen zwischen Nutzen und Risiko ist hier entscheidend.
- Einrichten eines Notruf-Systems (wie Telealarm® oder andere) vor allem bei allein stehenden Personen: Dies verhindert zwar nicht den Sturz, garantiert aber rasche Hilfe und vermindert die Gefahr von Komplikationen durch langes Liegen.
- Hüftprotektoren (Hüft-«Schützer») werden von Sportlern wie Motorradfahrern schon seit langem erfolgreich eingesetzt. Diese haben in den letzten Jahren auch bei alten Menschen ihre Wirksamkeit bewiesen: Es sind entweder angepasste Hartplastikschalen oder weiche Polsterungen, die auf Hüfthöhe in die Unterwäsche eingenäht werden. Studien gehen davon aus, dass sich damit die Zahl der hüftnahen Brüche um ungefähr die Hälfte vermindern liesse.



Bereits ein Gehstock verleiht mehr Sicherheit und Halt.



Das Alter hat viele Gesichter...

Wenn Sie uns brauchen: Wir sind für Sie da!

Pro Senectute verfügt in der Schweiz über 121 Beratungsstellen – eine davon ist ganz in Ihrer Nähe. Sie finden die entsprechende Telefonnummer auf dem vorne in der Zeitlupe eingehafteten Verzeichnis. Oder Sie rufen uns an und wir helfen Ihnen weiter: Telefon 01 283 89 89.

- Pro Senectute berät ältere Menschen und deren Angehörige unentgeltlich bei persönlichen und finanziellen Problemen.
- Pro Senectute unterstützt ältere Menschen, die sich in finanzieller Bedrängnis befinden.
- Pro Senectute vermittelt Dienstleistungen für das Daheimleben bis ins hohe Alter.
- Pro Senectute verfügt über ein grosses Angebot an Bildungskursen, Sportmöglichkeiten, Treffpunkten und Veranstaltungen aller Art.



Stürze sind für Altersmediziner ein ähnlich wichtiges Thema wie Hirnerkrankungen oder Inkontinenz. Bei wiederholt auftretenden Stürzen läuten bei ihnen die Alarmglocken. Wer so oft stürzt, muss nicht nur wesentlich häufiger in ein Pflegeheim, sondern weist auch eine zwei- bis dreifach erhöhte Sterblichkeit auf.

Am Waidspital in Zürich und am Felix-Platter-Spital in Basel gibt es so genannte Sturzkliniken. Dort wird bei jedem einzelnen Patienten abgeklärt, welche der zahlreichen möglichen Ursachen bei ihm zum Sturz geführt haben. Spezielle Apparate zur Blutdruck- und Pulsmessung, Stehplattform, Laufband und verschiedene Funktionstests ergänzen die allgemein üblichen Untersuchungen.

«Sturz ist ein Symptom»

«Ein Sturz ist keine Diagnose, sondern ein Symptom», erklärt Dr. Grob. «Dahinter können normale Altersveränderungen, Krankheiten, Funktionsstörungen, Medikamente oder Umgebungsfaktoren stecken. In der Regel spielen bei einem Patienten mehrere Ursachen mit.» Altersbedingt langsamere Reaktionen, verminderte Muskelkraft, eingeschränkte Beweglichkeit, Schwäche, Schwindel, Blutdruckabfall beim Aufstehen, Herzrhythmus-, Seh- und Gangstörungen, eine Vielzahl von Medikamenten – die Suche nach den Gründen ist komplex. Und da die Ärzte meist an mehreren Orten fündig werden, müssen sie die verschiedenen Faktoren schliesslich auch noch in ihrer Bedeutung gewichten.

Anschliessend wird für jeden Patienten ein individuelles Massnahmenpaket zusammengestellt. Das kann beispielsweise aus dem Verordnen, aber auch

NEUE PROPHYLAXE-KURSE

Fühlen Sie sich unsicher beim Gehen? Sind Sie schon einmal gestürzt? Dann empfehlen wir Ihnen die neuen Gangsicherheits- oder Sturzprophylaxe-Kurse von Pro Senectute.

Pro Senectute hat die zunehmende Gefahr von Stürzen im Alter erkannt und bietet deshalb neu ab diesem Jahr in einigen Kantonen spezielle Anti-Sturz-Kurse an. Ziel ist es, den Teilnehmenden bewusst zu machen, wo die Sturzgefahr

NÜTZLICHE ADRESSEN

Pro Senectute bietet neu in einigen Kantonen Gangsicherheits- bzw. Sturzprophylaxe-Kurse an.

Schweizerische Beratungsstelle für Unfallverhütung bfu, Laupenstr. 11, Postfach 8236, 3001 Bern, Telefon 031 390 22 22, Fax 031 390 22 30, Mail info@bfu.ch, www.bfu.ch; Broschüren «Viel Sicherheit für wenig Geld» und «Stolpersteine aus dem Weg».

Institut für Sozial- und Präventivmedizin, Steinengraben 49, 4051 Basel, Tel. 061 267 60 66, Fax 061 267 61 90; Broschüren «Sichere Wege im Haushalt» und «Gegen Stolpersteine im Haushalt».

Sturzklinik der Klinik für Geriatrie und Rehabilitation, Waidspital, Tiechestrasse 99, 8037 Zürich, Telefon 01 366 21 85, Fax 01 366 21 81, geriatrie@waid.stzh.ch, Dr. med. Irene Bopp-Kistler.

Spezialsprechstunde «Sturz», Geriatrisches Kompetenzzentrum Felix-Platter-Spital, Burgfelderstrasse 101, 4012 Basel, Dr. med. Cristina Mitrache, Dr. med. Martin Conzelmann, Anmeldung Frau Christina Zuber, Leiterin Tagesklinik, Telefon 061 326 42 90, ambulante Abklärungen.

dem Absetzen von Medikamenten, einer Gang- oder Sehhilfe, der Operation eines grauen Stars oder einer Prostatavergrösserung bestehen.

Der Erfolg hängt jedoch von der aktiven Mitarbeit der Betroffenen ab. Nach einer umfassenden Aufklärung erhalten die Betroffenen Verhaltensregeln und ein Trainingsprogramm: «Lange Zeit hat man

lauert und wie sie dieser möglichst entgehen können.

Besonders geschulte Leiterinnen erarbeiten in Zusammenarbeit mit den Senioren und Seniorinnen ein Programm, das im Laufe der drei Trainingsmonate nicht nur deren Gleichgewicht und die Muskelkraft verbessert, sondern auch ihr Selbstvertrauen stärkt. Aber auch das Verhalten nach einem Sturz, der nie völlig ausgeschlossen werden kann, wird gelehrt.

geglaubt, dass Muskelkraft, Koordination und Balance sich im Verlauf des Lebens unweigerlich verschlechtern», sagt der Geriater. «Heute wissen wir, dass man diese Faktoren durch ein gezieltes Training bis ins hohe Alter erhalten und verbessern kann. Das verhindert nicht nur die Wahrscheinlichkeit eines Sturzes, sondern auch die Folgen im Fall eines solchen.»

«Sturzfallen» beseitigen

Bei einer Wohnungsbesichtigung werden zudem «Sturzfallen» entdeckt. Rutschende Teppiche und gefährliche Badezimmerböden, vorstehende Möbelbeine oder -ecken und Kabel, die zu Fussangeln werden können, sind relativ einfach zu beseitigen. Und eine Sicherung problematischer Stellen durch Handläufe oder Griffe bedeutet noch lange keine Verunstaltung der eigenen vier Wände.

Letztlich erfüllt die Abklärung in Sturzkliniken noch eine weitere wichtige Funktion: «Das Wissen um die möglichen Ursachen und das durch das Training verbesserte Körpergefühl geben den Patienten Sicherheit. Sie spüren, wie viel sie selbst in der Hand haben. All das hilft, damit der Sturz nicht zu einem traumatisierenden Erlebnis wird.»

Kein Wunder also, dass die Sturzklinik eine stetig wachsende Warteliste hat. Umso wichtiger – und besser ohnehin – ist es, vorbeugend zu handeln. Wer noch nie gestürzt ist, kann sich nicht nur freuen, sondern auch eine Menge dazu tun, dass dies so bleibt. «In vielen Fällen stellen wir fest, dass der Sturz eigentlich vermeidbar gewesen wäre», erklärt Dr. Grob. «Deshalb ist Aufklärung so wichtig. Jeder Einzelne sollte wissen, was er vorbeugend gegen Stürze tun kann.» ■



Tun Sie deshalb den ersten Schritt! Bestellen Sie den Informationsprospekt «Wir geben Ihnen Halt» mit dem Bestelltalon auf Seite 60. Auskünfte erhalten Sie auch bei der Pro-Senectute-Geschäftsstelle Ihres Wohnkantons. Die Adressen finden Sie vorne im Heft.

IncoSan
Sicherheits- Wäsche

Blasenschwäche?

**Mit IncoSan-Unterwäsche
100 % sicher und
für viele Stunden trocken**



Trocken OHNE Einlage, Binden und Windeln

IncoSan Unterwäsche schenkt Ihnen 100% Sicherheit. Die Baumwoll-Unterhosen kommen diskret innert Tagen per Post – sind bequem – bleiben stundenlang trocken – und lassen sich beliebig oft im Kochgang waschen. So sparen Sie pro Jahr gut 1000 Franken an Einlagen, Binden, Windelhosen. **Besser, hygienischer und sparsamer** geht es nicht.

**Verlangen Sie jetzt den Gratis-
Prospekt 2040 per Telefon,
Fax oder mit Ihrem Coupon**

 **Gratis-Prospekt Telefon
0848 748 648**

IncoSan GmbH

Postfach 57 Tel. 0848 748 648
CH-9053 Teufen Fax 071 333 50 13
www.incosan.com info@incosan.com

Antwort-Coupon

Bitte senden Sie mir diskret den
Gratis-Prospekt 2040

Name _____

Vorname _____

Strasse _____

PLZ/Ort _____

Bitte ausschneiden und einsenden an:
IncoSan GmbH . Postfach 57 . 9053 Teufen