

Gleichgewicht und Kraft

Teil 1

Einführung in die Sturzprävention



Tipps und Hilfen | Diese Infos helfen dabei, Ihre Umgebung und Ihren Alltag sturzsicher zu gestalten.

Inhaltsverzeichnis

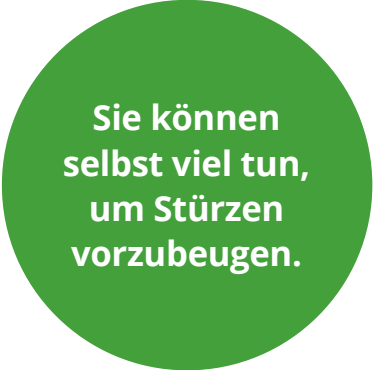
Einführung	1
Häufige Ursachen für Stürze	2
Sturzrisiko einschätzen	4
Im Alltag aktiv sein	8
Kraft und Gleichgewicht trainieren	10
Medikamente	16
Osteoporose	18
Einschränkungen des Sehens	22
Schwindel	24
Füße und Schuhwerk	26
Angst vor einem Sturz	27
Sicheres Wohnen	30
Bauliche Maßnahmen	32
Hilfsmittel	33
Hausnotrufsysteme	34
Was tun nach einem Sturz	36
Digitale Helfer im Alltag	40
Weiterführende Informationen	42
Literaturhinweise	46
Fachliche Bearbeitung	47
Impressum	48

Einführung

Körperlich aktiv zu sein und sich sicher zu bewegen, ist eine wichtige Voraussetzung für Gesundheit und Lebensqualität. Mit zunehmendem Alter zählen Stürze zu den häufigsten Ursachen für Verletzungen, oft hervorgerufen durch ein Nachlassen von Gleichgewichts, Muskelkraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Dadurch kann sich das Risiko zu stürzen erhöhen.

Die gute Nachricht ist: Sie können selbst viel tun, um Stürzen vorzubeugen. Ein aktiver Alltag und gezieltes Training von Balance, Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer helfen nachweislich dabei, sicher auf den Beinen zu bleiben. Dies unterstützt auch den Erhalt von Selbstständigkeit und Mobilität – unabhängig davon, ob Sie bereits aktiv sind, erste Unsicherheiten beim Gehen bemerken oder Sorge haben zu stürzen.

Internationale Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler haben in einer Leitlinie (Quelle siehe Seite 46) zusammengefasst, wie Bewegung Stürze wirksam verhindern kann. Auf dieser wissenschaftlichen Grundlage gibt Ihnen diese Broschüre praktische Anregungen, wie Sie Ihre Sicherheit beim Gehen und im Alltag verbessern können.



**Sie können
selbst viel tun,
um Stürzen
vorzubeugen.**

Häufige Ursachen für Stürze

Warum es zu Stürzen kommt, kann viele Ursachen haben. Häufig sind nachlassende Muskelkraft und Probleme mit dem Gleichgewicht dafür verantwortlich. Auch Nebenwirkungen von Medikamenten können das Sturzrisiko erhöhen. Sehprobleme spielen ebenfalls eine wichtige Rolle, da Hindernisse oder Unebenheiten schlechter wahrgenommen werden.

Zusätzlich stellen Stolperfallen im Alltag ein erhebliches Risiko dar. In Kombination mit körperlichen Einschränkungen können solche Stolperstellen zu einem Sturz führen. Darüber hinaus können chronische Erkrankungen wie eine Parkinsonkrankheit, Polyneuropathie, Multiple Sklerose oder Schmerzen durch Arthrose das Risiko für Stürze erhöhen. Häufig ist es eine Kombination verschiedener Ursachen, die zu einem Sturz führen.

WICHTIG!

Achten Sie zum Beispiel auf lose Teppiche, rutschige Böden, Kabel, unzureichende Beleuchtung oder unebene Wege.



Professionelle Hilfe finden

Falls Sie sich unsicher auf den Beinen fühlen oder bereits einmal gestürzt sind, sollten Sie mit Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt sprechen. Gemeinsam können Sie Ursachen feststellen und Maßnahmen ergreifen, um zu verhindern, dass es zu (weiteren) Stürzen kommt. Zum Beispiel können Ihre Hausärztin oder Ihr Hausarzt Rehabilitationssport verordnen. Manchmal ist es sinnvoll, zusätzlich eine Fachärztin oder einen Facharzt aufzusuchen und weitere Untersuchungen durchzuführen. Dies können Expertinnen und Experten aus der Altersmedizin, Neurologie, Kardiologie, Orthopädie, Augenheilkunde oder Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde sein.

Vor allem, wenn Sie bereits deutliche Einschränkungen haben, kann Ihnen eine Physiotherapie weiterhelfen. Die Therapeutin oder der Therapeut stellt ein spezielles Übungsprogramm für Sie zusammen und kann mit Ihnen auch den Umgang mit einem Rollator trainieren. Ergotherapeutinnen und Ergotherapeuten beraten Sie bei der sicheren Gestaltung Ihres Wohnraums. Dies ist vor allem nach einem Sturz mit Verletzungsfolgen wichtig.

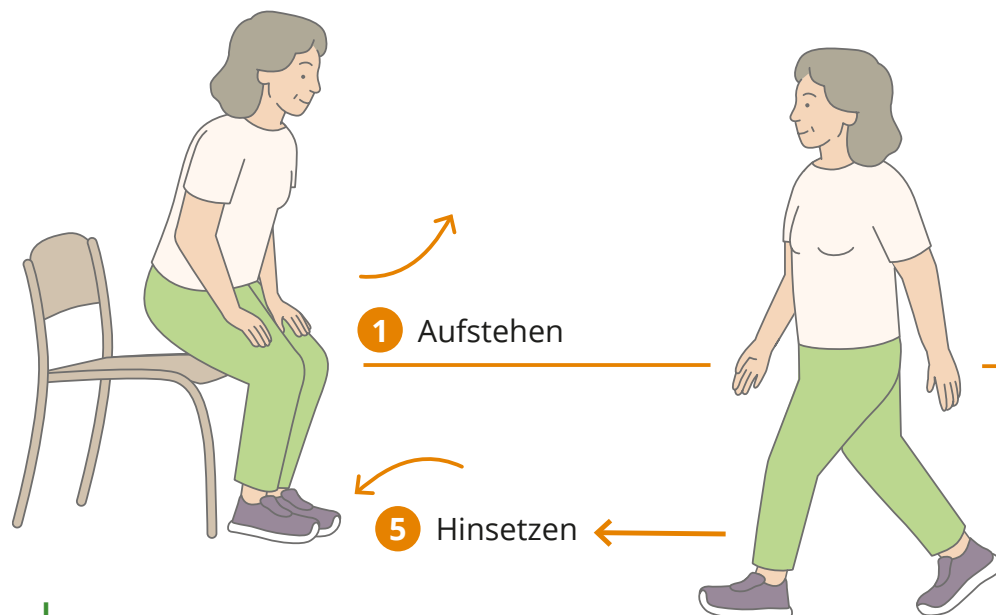
Darüber hinaus gibt es verschiedene Trainingsprogramme zur Vorbeugung von Stürzen. Ausgebildete Übungsleiterinnen und Übungsleiter bieten entsprechende Gruppenkurse oder eine Einführung für das Training zu Hause an. Sie können auch mit einem Personal Trainer oder einer Trainerin trainieren, beispielsweise im Fitnessstudio.

Personal Trainer, die eine Ausbildung als Sportlehrkraft oder in Sportwissenschaften haben, sind dafür besonders geeignet.

Wenn Sie einen Rollator nutzen, kann Physio- oder Ergotherapie hilfreich sein. Die Therapeutin oder der Therapeut erstellt ein individuelles Übungsprogramm und trainiert mit Ihnen den sicheren Umgang mit dem Rollator. Das Training dient dem Erhalt der Selbstständigkeit und beugt dem weiteren Abbau von Muskulatur vor.

Sturzrisiko einschätzen

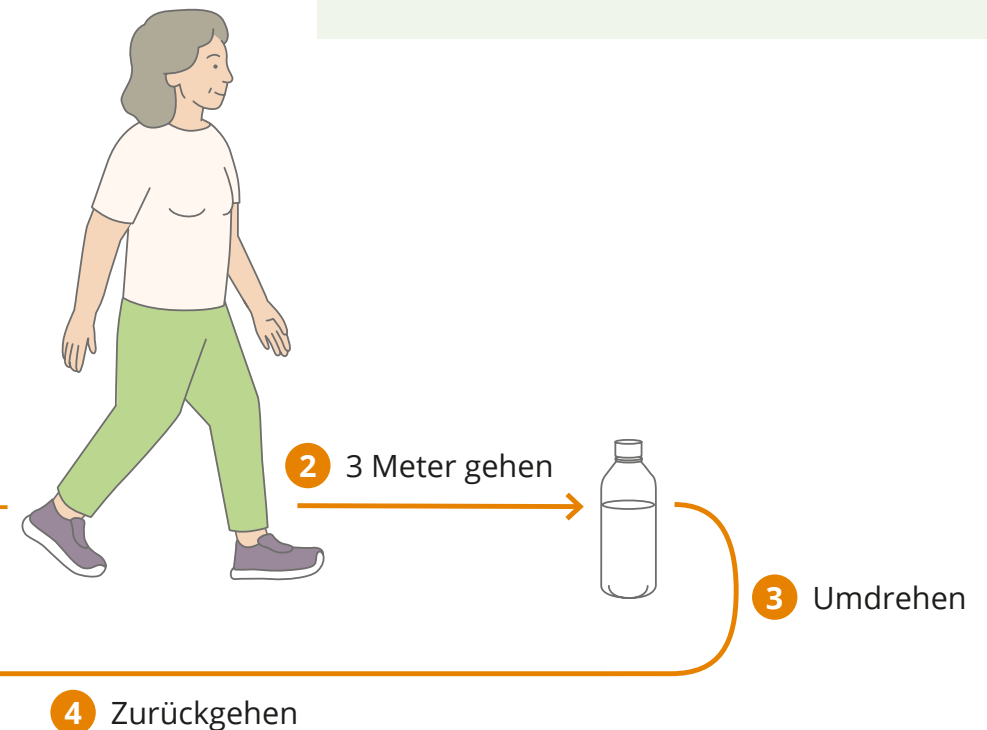
Für alle Personen, die schon einmal gestürzt sind, und den persönlichen Eindruck haben, dass Kraft oder Gleichgewicht nachlassen,



oder die Bedenken haben, hinzufallen, sollte eine regelmäßige Einschätzung des Sturzrisikos vorgenommen werden. Um das Sturzrisiko festzustellen, gibt es zwei einfache Tests: das Tempo über eine Gehstrecke von mindestens 4 Metern zu messen oder den „Timed-Up-and-Go-Test“ (Aufstehen und Gehen, „TuG-Test“, siehe Abbildung) durchzuführen.



Für beide Tests benötigen Sie eine Stoppuhr und eine zweite Person, die die Zeit misst.





TIPP
Gleichgewicht
und Kraft mit der
kostenlosen App
„Up&Go“
testen

Mit der kostenlosen App „Up&Go“ können ältere Menschen mit dem „TuG-Test“ ihre Kraft und das Gleichgewicht testen. Die App wurde an der Universitätsklinik Heidelberg mitentwickelt und kann in App-Stores kostenfrei heruntergeladen werden.

Ein erhöhtes Sturzrisiko liegt vor:

- wenn Sie beim Gehtest länger als 4 Sekunden für eine Strecke von 4 Metern benötigen.
- wenn Sie beim „TuG-Test“ mehr als 12 Sekunden brauchen.

Deutet der Test auf ein erhöhtes Sturzrisiko hin, sollten Sie das Ergebnis mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt besprechen und beginnen, Gleichgewicht und Kraft gezielt zu trainieren. Doch auch wenn die Testergebnisse noch im normalen Bereich liegen, lohnt es sich, aktiv zu werden oder zu bleiben, um Ihre Mobilität zu erhalten.

Im Alltag aktiv sein

Seit vielen Jahren ist bekannt, dass sich Bewegung positiv auf Ausdauer, Kraft und Gleichgewicht auswirkt. Und das in jedem Alter! Allerdings erreicht nur etwa die Hälfte der Menschen in Deutschland die Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) für Bewegung.



Bewegungsempfehlungen

Menschen, die älter als 65 Jahre sind, sollten täglich mindestens **7.000 Schritte** gehen.

Übrigens: Zu Hause gehen die meisten Menschen 2.000 bis 3.000 Schritte. Die WHO empfiehlt daher, dass Sie am besten jeden Tag das Haus verlassen und für mindestens eine halbe Stunde zu Fuß gehen, um die Schrittzahl zu erreichen.

Wichtig ist auch das Gehtempo!

Gehen Sie zügig. Sie sollten jedoch in der Lage sein, sich beim Gehen noch zu unterhalten.

Wenn Sie Ihr tägliches Bewegungsziel nicht auf Anhieb schaffen, können Sie sich dem schrittweise annähern. Selbst 5 bis 10 Minuten mehr Bewegung täglich sind hilfreich. Grundsätzlich gilt: Jeder Schritt zählt.

Im Alltag können Sie z. B. mit diesen Aktivitäten in Bewegung bleiben:

- tägliche Haus- und Gartenarbeit
- tägliches und möglichst zügiges Spaziergehen
- wenn möglich Einkäufe zu Fuß erledigen
- regelmäßiges Treppensteigen

Ein Fitnessarmband oder eine Smartwatch helfen und motivieren Sie, Ihre Alltagsaktivitäten zu messen. Um Ihre Fortschritte im Blick zu behalten, ist es empfehlenswert, einmal im Jahr für mindestens eine volle Woche Ihre Schrittzahl zu ermitteln.



WICHTIG!

Achten Sie auch darauf, sich nicht zu überanstrengen. Wenn Sie ermüden oder außer Atem sind, ist eine Pause wichtig.

Kraft und Gleichgewicht trainieren

Sie können Stürzen aktiv vorbeugen, indem Sie Gleichgewicht und Kraft trainieren. Der Nutzen des körperlichen Trainings bei älteren Menschen ist sehr gut untersucht.

Achten Sie darauf, dass Sie:

- **das Training regelmäßig durchführen.** Trainieren Sie Kraft und Gleichgewicht mindestens zweimal, besser dreimal pro Woche. Das Training können Sie am Stück ausführen oder in den Alltag integrieren.
- **intensiv genug trainieren.** Wenn Sie merken, dass Sie mit der derzeitigen Belastung sehr gut umgehen können, sollten Sie die Dauer und die Intensität Ihres Trainings langsam steigern. Die Übungen sollten Sie etwas anstrengen, aber es sollten keine Schmerzen auftreten.
- **langfristig trainieren.** Viele Trainingserfolge stellen sich schon nach einigen Wochen ein. Lassen Sie dann nicht nach. Es gilt: Je länger Sie dabeibleiben, umso besser.
- **Spaß beim Training haben.** Egal, ob Sie allein oder mit anderen trainieren, die Hauptsache ist, Sie machen es gerne.



Mit regelmäßigem Training beugen Sie nicht nur Stürzen vor. Die Verbesserung von Gleichgewicht und Kraft hilft Ihnen, alltägliche Aktivitäten bis ins hohe Alter auszuführen. Dazu zählen beispielsweise, Treppen hinauf- und herabzusteigen, Einkäufe und Gartenarbeit zu erledigen oder mit den Enkelkindern spielen zu können. Darüber hinaus stärken Sie mit den Übungen Ihr Herz-Kreislauf-System und beugen Rücken- und Gelenkbeschwerden vor. Training fördert das Selbstvertrauen, hebt die Stimmung und kann das Risiko für Demenz verringern.

Menschen mit Pflegebedarf benötigen ein angepasstes Trainingsprogramm. In der Regel ist gerade am Anfang die Anleitung durch eine Physiotherapeutin oder einen Physiotherapeuten notwendig.

Trainingsangebote finden

Es gibt verschiedene Anlaufstellen, die Trainingsmöglichkeiten oder Informationen anbieten:

- Sport- und Turnvereine
- Fitnessstudios
- Städte- und Gemeindeverwaltungen
(z. B. Seniorenämter oder Sportämter)
- Krankenkassen



Schauen Sie sich Teil 2 der Broschürenreihe an „**Gleichgewicht und Kraft – Praktische Übungen zur Sturzprävention**“, hier finden Sie eine Zusammenstellung sinnvoller Übungen, um Ihr Gleichgewicht und Ihre Kraft zu Hause zu trainieren.

Die Broschüre können Sie kostenlos bestellen auf <https://shop.bioeg.de/>.



- Praxen für Physiotherapie
- Volkshochschulen
- Seniorentreffs
- Kirchengemeinden
- Caritative Einrichtungen
(z. B. Deutsches Rotes Kreuz, Arbeiterwohlfahrt)

Zusätzliche Aktivitäten

Für fast alle Personen ab 70 Jahren gilt, dass sie gezielt Gleichgewicht und Kraft trainieren sollten. Mit weiteren sportlichen Aktivitäten können Sie Ihr Training wunderbar ergänzen. Zu beachten ist, dass diese Aktivitäten allein oft nicht ausreichen, um Gleichgewicht und Kraft zu verbessern.

Sinnvolle Ergänzungen zu Ihrem Training sind:

- Tanzen
- Tai Chi
- Wassergymnastik
- Qigong
- Feldenkrais
- Yoga
- Pilates



**Tauschen
Sie sich zu Ihren
gesundheitlichen
Themen auch
persönlich
aus.**



Medikamente

Da die Zahl der Erkrankungen im Alter häufig steigt, nehmen ältere Menschen in der Regel mehr Medikamente ein als jüngere Menschen. Doch nicht nur die Menge der Medikamente ändert sich im Alter. Wirkstoffe werden auch langsamer vom Körper aufgenommen und abgebaut. Dadurch kann es zu verstärkten Neben- und Wechselwirkungen von Medikamenten, wie Schwindel, Blutdruckabfall, Verwirrtheit oder einer verlangsamten Reaktionszeit kommen und zu Stürzen führen.

Bestimmte Medikamente, beispielsweise Schlaf- und Beruhigungsmittel, senken die Muskelkraft und beeinträchtigen das Gleichgewicht. Werden bestimmte Medikamente während Hitzeperioden eingenommen, kann dies zusätzlich zu einem weiter erhöhten Sturzrisiko beitragen.

Weitere Informationen und Adressen zum Thema finden Sie in dieser Broschüre auf Seite 43.

Besprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, wenn bei Ihnen Probleme nach der Einnahme eines Medikaments auftreten. Geben Sie Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt eine Liste mit allen Medikamenten, die Sie einnehmen. Dazu gehören auch solche, die Sie ohne Rezept in der Apotheke gekauft haben.



WICHTIG!

Sprechen Sie mindestens einmal im Jahr mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt über Ihre Medikamente und lassen Sie Notwendigkeit, Dosierung und Wechselwirkungen überprüfen. Dabei sollte auch geschaut werden, ob die Medikation bei Hitze angepasst werden muss.

Osteoporose

Osteoporose gehört zu den häufigsten chronischen Erkrankungen im Alter. Sie führt dazu, dass die Knochen instabiler und schwächer werden und dadurch leichter brechen können.

Ihr Risiko für Osteoporose und Knochenbrüche ist erhöht, wenn ...

- ... Sie bereits einen Knochenbruch hatten.
- ... Ihre Eltern eine Osteoporose oder Knochenbrüche hatten.
- ... Sie untergewichtig sind und/oder einen Vitamin D- und Calcium-Mangel haben.
- ... Sie rauchen oder regelmäßig Alkohol trinken.
- ... Sie sturzgefährdet sind und/oder sich sehr wenig bewegen.
- ... Sie längere Zeit bestimmte Medikamente wie Cortison, Magensäureblocker oder Psychopharmaka einnehmen oder eingenommen haben.
- ... Sie als Frau einen niedrigen Östrogenspiegel haben, z. B. nach den Wechseljahren oder nach Entfernung der Eierstöcke.

- ... Sie als Mann einen niedrigen Testosteronspiegel haben; beispielsweise bei Erkrankungen der Hoden oder durch Medikamente bei Prostatakrebs.
- ... Sie an chronischen Krankheiten leiden wie Rheuma, Nieren- oder Herzschwäche, Diabetes mellitus oder neurologischen und manchen hormonellen Erkrankungen.



Nach einem Knochenbruch, bei einem erhöhten Risiko für eine Osteoporose sowie ab dem 70. Lebensjahr sollten Sie die Knochendichte messen lassen. Liegt eine Osteoporose vor, sprechen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt auf eine entsprechende Untersuchung an. Unter Umständen ist die Einnahme von Medikamenten notwendig.

Die Knochengesundheit hat einen großen Einfluss auf die Folgen eines Sturzes. Sie können viel dazu beitragen, dass Ihre Knochen möglichst stabil und gesund bleiben.

- **Ernähren Sie sich gesund und calciumreich:** Milch und Milchprodukte sind besonders wichtig. Ebenso enthalten bestimmte Mineralwasser einen hohen Calciumgehalt. Eine zusätzliche Einnahme von Calcium über Nahrungsergänzungsmittel sollte nur nach Rücksprache mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt erfolgen.
- **Achten Sie auf eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D:** Vitamin D bildet der Körper mithilfe von Sonnenlicht selbst. Halten Sie sich daher regelmäßig im Freien auf, insbesondere in den Sommermonaten. Einige Nahrungsmittel wie Lachs, Sardinen oder ölhaltige Fischarten und Eier enthalten Vitamin D. Die Einnahme von Vitamin D über Nahrungsergänzungsmittel sollten Sie mit Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt abstimmen. Vor allem in der dunklen Jahreszeit kann es sinnvoll sein, hier zu unterstützen.

- **Bewegen Sie sich regelmäßig:** Vor allem ein langfristiges Krafttraining hilft dabei, Ihre Knochen stark und stabil zu halten. Auch Spaziergänge und Treppensteigen tragen zur Knochengesundheit bei. Durch ein zusätzliches Training von Gleichgewicht und Koordination bleiben Sie sicher auf den Beinen. Sturzpräventionsprogramme sind besonders sinnvoll für Menschen mit Osteoporose.

Weitere Informationen und Adressen zum Thema finden Sie in dieser Broschüre auf Seite 44

Das hilft:

Gesund ernähren,
ausreichend
Vitamin D,
regelmäßige
Bewegung.

Einschränkungen des Sehens

Viele ältere Menschen haben Probleme mit dem Sehen. Nicht mehr gut sehen zu können, geht häufig einher mit einem Gefühl der Unsicherheit. Hindernisse oder Unebenheiten werden schlechter erkannt, was zu Stürzen führen kann. Die Alterssichtigkeit ist eine normale altersbedingte Fehlsichtigkeit, die jeden Menschen betrifft. Weitere häufige Erkrankungen des Auges sind der Graue und der Grüne Star, die Makuladegeneration sowie gefäßbedingte Schäden des Auges. Viele dieser Erkrankungen lassen sich behandeln und Fehlsichtigkeiten korrigieren.

Bei neu auftretenden Augenproblemen, aber auch wenn sie neue Brillengläser erhalten, braucht das Gehirn Zeit, um sich an die andere räumliche Wahrnehmung zu gewöhnen. Hier sollten Sie in den ersten 4 bis 6 Wochen achtsam sein, vor allem wenn Sie außerhalb Ihrer Wohnung unterwegs sind. Bei schweren Seheinschränkungen sollten Sie sich z. B. durch eine Ergotherapeutin oder einen Ergotherapeuten beraten lassen, um Ihre Wohnumgebung anzupassen.

Um Ihre Sehkraft möglichst lange zu erhalten und Probleme frühzeitig festzustellen, sollten Sie Ihre Augen regelmäßig kontrollieren lassen. Das gilt auch, wenn Sie eine Brille für die Nähe brauchen. Lassen Sie Ihre Augen und Brillengläser mindestens alle 2 Jahre überprüfen. Wenn Sie über 70 Jahre alt sind, sollten Sie das einmal pro Jahr durchführen.

Augenvorsorgeuntersuchungen und Sehprüfungen sind in Deutschland kostenlos, wenn Sie über 60 Jahre alt sind.

Augenärztinnen und Augenärzte führen die Untersuchung durch. Eine erste Einschätzung können eine Optikerin oder ein Optiker vornehmen. Es gibt auch Apps, mit denen Sie zu Hause am Computer Ihre Sehkraft einschätzen können.

Derzeit werden neue digitale Brillen entwickelt (Smart Glasses), die mittels Computertechnologie beispielsweise die Umgebung sehr stark vergrößert darstellen oder über eine Sprach- und Vorlesefunktion verfügen. Dadurch können sich Menschen mit Sehbeeinträchtigung besser in ihrer Umgebung zurechtfinden.

Weitere Informationen und Adressen zum Thema finden Sie in dieser Broschüre auf Seite 43.



WICHTIG!

Besprechen Sie die Ergebnisse des Selbsttests mit der Augenärztin oder dem Augenarzt.

Schwindel

Etwa 30 bis 40 Prozent der älteren Menschen berichten über Schwindelgefühle oder Gleichgewichtsstörungen. Schwindel kann die Lebensqualität stark beeinträchtigen und ist ein Risikofaktor für Stürze und Unsicherheit im Alltag.

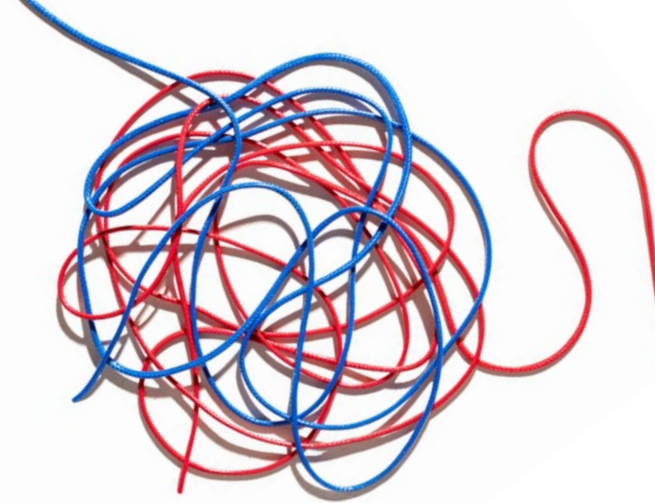
Oft gibt es bei Schwindel keine klare Ursache. Im Alter kann es zu Störungen des Gleichgewichtsorgans im Innenohr und der Nervenbahnen sowie zu Durchblutungsstörungen kommen. Muskeln werden abgebaut und die Beweglichkeit der Gelenke nimmt ab. Dies alles kann zu Gleichgewichtsstörungen und Schwindel führen.

WICHTIG!

Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt bei plötzlich auftretendem Schwindel.



Schwindel kann sich sehr unterschiedlich anfühlen. Beim sogenannten Drehschwindel dreht sich alles um einen herum – wie bei einem Karussell. Andere Schwindelarten gehen mit einem schwankenden Gefühl einher oder man fühlt sich, als wäre eine Ohnmacht nahe. Schwindel kann auch zusammen mit Augenzucken oder Übelkeit auftreten.



Viele ältere Menschen bemerken den Schwindel vor allem beim schnellen Aufstehen aus dem Sitzen oder Liegen.

Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, wenn ein Schwindelgefühl plötzlich kommt, neu auftritt, eine bestimmte Richtung hat, z. B. drehend oder schwankend, oder mit Augenzuckungen verbunden ist.

Weitere Informationen finden Sie in dieser Broschüre auf Seite 43.



Wenn Sie sich unsicher fühlen, vermeiden Sie Tätigkeiten wie Fensterputzen oder das Nutzen von Leitern. Gezielte Trainingsprogramme können hilfreich sein, um Schwindel entgegenzuwirken.

Füße und Schuhwerk



Fußprobleme und schlechte Schuhe können Ihr Gleichgewicht beeinträchtigen. Sprechen Sie mit Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt, wenn Sie Probleme mit den Füßen haben. Hierzu gehören Schmerzen, Druckstellen, Taubheitsgefühle, Kribbeln oder eine verstärkte Hornhautbildung. Auch eine medizinische Fußpflege, eine orthopädische Schuhmacherin oder ein orthopädischer Schuhmacher sowie eine Orthopädin oder ein Orthopäde können weiterhelfen.

- Tragen Sie bequeme, gut sitzende, geschlossene Schuhe. Diese sollten einen festen Halt bieten. Ein niedriger Absatz und eine rutschfeste Sohle sind wichtig. Auch Hausschuhe und Sandalen sollten gut sitzen.
- Wenn Sie Socken in der Wohnung tragen, sind Gumminoppen auf den Socken bei einem glatten Boden hilfreich.
- Achten Sie darauf, dass Hosen, Röcke oder Kleider nicht zu lang sind und nicht auf dem Boden schleifen.
- Bei Arthrose oder Entzündungen der Fußgelenke sind Turnschuhe oder gut gedämpfte Schuhe sinnvoll. Die Sohlen sollten jedoch nicht zu weich oder zu dick sein, damit sie noch ein gutes Kontaktgefühl für den Boden haben und nicht unsicher gehen.
- Im Winter bei Schnee oder Glatteis kann es sinnvoll sein, spezielle Winterschuhe mit besonders rutschfesten Sohlen oder Spikes zu tragen, um ein Ausrutschen zu verhindern.

Angst vor einem Sturz

Fast jeder Mensch ist schon gestürzt, gestolpert, ausgerutscht oder hingefallen, weil es glatt war, man unachtsam war oder ein Hindernis im Weg stand. Manchmal kann die Sorge zu stürzen, zu einer schwerwiegenden Angst führen. Oft – aber nicht immer – ist diese Angst mit einem vorausgegangenen Sturz und den damit verbundenen Erinnerungen oder Folgen verknüpft. Diese Sturzangst kann dazu führen, dass sich Betroffene immer unsicherer fühlen und daher ihre Mobilität noch weiter einschränken. Das kann sich negativ auf das Selbstvertrauen bei der Verrichtung selbst alltäglicher Aufgaben auswirken.

Einige Menschen haben auch Angst, dass andere denken könnten, sie wären nicht mehr in der Lage, sich selbst zu versorgen. Oder sie haben die Sorge, dass man ihnen rät, in ein Pflegeheim umzuziehen. Das sollte sie nicht davon abhalten Hilfe zu suchen.



Ein gezieltes Training zur Sturzprävention hilft Ihnen dabei, Ihr Leben so selbstständig wie möglich zu gestalten, auch dann, wenn Sie bereits gestürzt sind. Sprechen Sie mit Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt darüber.



**Schaffen Sie
Sicherheit in
Ihrem Zuhause
und gewinnen
Sie Lebens-
freude.**

Sicheres Wohnen

Um Ihr Sturzrisiko zu reduzieren, ist es hilfreich, das eigene Wohnumfeld sturzsicher zu gestalten. Dies gilt besonders, wenn Sie sich nicht mehr sicher auf den Beinen fühlen, sich bei einem Sturz bereits verletzt haben oder nicht gut sehen können.

Das können Sie selbst tun:

- Sorgen Sie für eine gute Beleuchtung. Dies gilt auch für das Treppenhaus.
- Für den Fall, dass Sie nachts aufstehen müssen, lassen Sie eine Nachtlampe an oder kaufen Sie eine Lampe mit Bewegungsmelder.
- Halten Sie den Boden frei von losen Teppichen. Befestigen Sie die Teppiche mit Antirutschmatten oder einem Klebestreifen. Achten Sie auch auf lose Kabel und weitere Stolperfallen.
- Treppen und Stufen sollten immer frei begehbar sein.
- Befestigen Sie Handläufe an beiden Seiten der Treppe.
- Legen Sie eine Antirutschmatte in die Badewanne und befestigen Sie Haltegriffe. So können Sie sich festhalten, wenn Sie in die Dusche oder Badewanne ein- und wieder aussteigen.



- Achten Sie im Garten auf unebene Stellen, sowie rutschige Oberflächen und halten Sie die Wege frei.
- Wenn Sie eine Katze oder einen Hund haben, seien Sie besonders vorsichtig, wenn diese zwischen Ihren Beinen herumlaufen.
- Steigen Sie nicht auf Stühle. Benutzen Sie vom TÜV geprüfte Trittleitern.
- Vermeiden Sie Überkopfarbeiten wie Fensterputzen oder eine Glühbirne an der Decke auszutauschen, vor allem wenn Ihnen dabei schwindlig wird. Bitten Sie am besten jemanden, Ihnen dabei zu helfen.



Um Ihre Wohnung möglichst sturzsicher zu gestalten, ist es sinnvoll, wenn Sie sich beraten lassen. Ergotherapeutinnen und Ergotherapeuten bieten entsprechende Beratungen an.

Auch in manchen Sanitätshäusern gibt es dafür entsprechende Spezialistinnen und Spezialisten.

Eine sichere und idealerweise barrierefreie Anpassung der Wohnung oder des Hauses verhindert nicht nur Stürze, sondern trägt maßgeblich zum Erhalt von Selbstständigkeit und Lebensqualität bei.

Bauliche Maßnahmen

In manchen Fällen sind größere bauliche Maßnahmen notwendig, um Ihr Zuhause sturzsicher zu machen. Dazu gehören z. B.:

- Handläufe an beiden Seiten der Treppe
- (Neu)Installation von hellen Deckenlampen
- Verbreiterung von Durchgängen
- Anpassung der Duschkabine und Badewanne



In vielen Städten und Gemeinden gibt es eine Wohnberatungsstelle. Eine Beratung dort ist vor allem dann sinnvoll, wenn größere Anpassungsmaßnahmen erforderlich sind. Manche Handwerksbetriebe haben sich auf barrierefreie Wohnraumanpassungen spezialisiert und verfügen über eine zertifizierte Fortbildung. Entsprechende Kontakte erhalten Sie unter anderem bei der örtlichen Handwerkskammer.

Weitere Informationen und Adressen zum Thema finden Sie in dieser Broschüre auf Seite 45.

Hilfsmittel

Eine häufige Frage ist, ob ein Rollator die Gangsicherheit verbessert oder möglicherweise sogar verschlechtert. Grundsätzlich kann ein Rollator hilfreich sein, wenn die Benutzerin oder der Benutzer damit sicherer gehen kann. In manchen Fällen ist die Wohnung zu klein, um sich mit einem Rollator gut bewegen zu können. Vor allem der Durchgang durch eine Tür, Treppenstufen oder das Betreten des Bades kann mit einem Rollator schwierig sein.

Es gibt besonders schmale Rollatoren für Innenräume und zusammenfaltbare Modelle, die nicht viel Platz wegnehmen. Sanitätshäuser beraten Sie, welcher Rollator für Sie geeignet ist. Ein Rollator muss individuell angepasst, einwandfrei funktionstüchtig und die Personen müssen im Umgang damit geschult sein.

Außerhalb des Hauses oder der Wohnung kann Ihnen ein Rollator zu mehr Selbstständigkeit und Unabhängigkeit verhelfen, weil Sie Besuche und Erledigungen machen können, die Sie sich ohne Rollator möglicherweise nicht zugetraut hätten. Herausforderungen im Umgang mit dem Rollator, zum Beispiel bei Bordsteinanten, Unebenheiten oder Stufen, können Sie bei einer Physio- oder Ergotherapie erlernen. Diese üben mit Ihnen auch das Rückwärtsgehen, Kurvengehen oder das Öffnen einer Tür.

TIPP

**Sanitätshäuser
beraten Sie dabei,
den passenden
Rollator zu
finden.**



Hausnotrufsysteme

Zusätzliche Sicherheit bieten Hausnotrufsysteme. Wenn Sie Hilfe benötigen oder gestürzt sind, können Sie über ein Hausnotrufsystem Unterstützung herbeirufen.

Die meisten Systeme funktionieren über ein Armband. Sie haben eine Sendungsfunktion, mit der Sie rund um die Uhr eine Leitstelle erreichen. Diese kontaktiert geeignete Hilfspersonen in der Nähe: Angehörige, Nachbarinnen und Nachbarn, Sozialstationen oder den Rettungsdienst. Sie entscheiden im Vorfeld, wer in einer Not-situation verständigt werden soll.

Mittlerweile gibt es auch Notrufsysteme, die außerhalb des Hauses gut funktionieren. Manche der Systeme erkennen sogar automatisch einen Sturz. Allerdings kann es auch zu einem Fehlalarm kommen.

In Deutschland gibt es eine breite Auswahl an Anbietern für Hausnotrufsysteme. Dazu gehören Wohlfahrtsorganisationen wie z. B. das Deutsche Rote Kreuz, die Johanniter-Unfall-Hilfe, der Malteser Hilfsdienst und der Arbeiter-Samariter-Bund sowie private Anbieter.

Weitere Informationen und Adressen zum Thema finden Sie in dieser Broschüre auf Seite 45.



Besprechen Sie mit Ihren örtlichen Notrufanbietern, welches Notrufsystem für Sie am besten geeignet ist. Unter Umständen übernimmt die Pflegekasse einen Teil der Kosten.

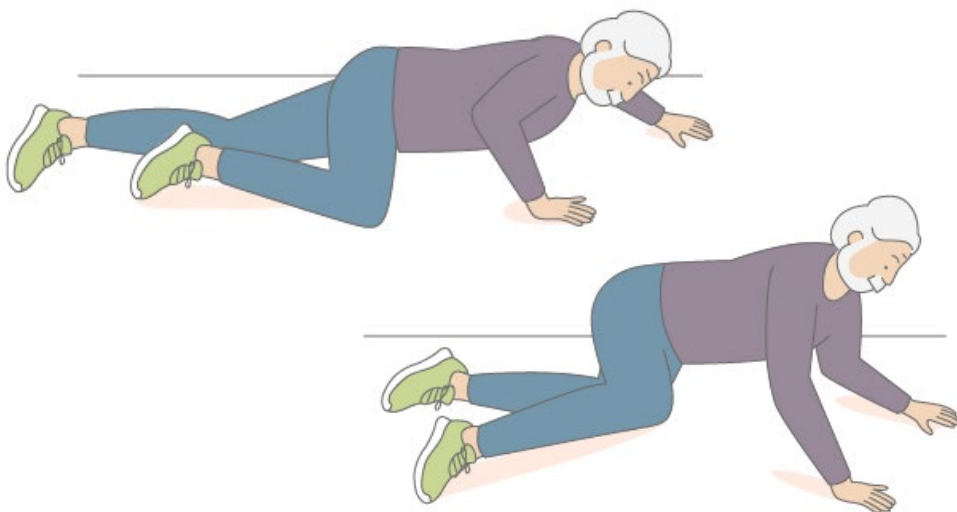
Was tun nach einem Sturz

Wenn Sie gestürzt sind, versuchen Sie ruhig zu bleiben und Hilfe zu rufen. Wenn Sie keinen Hausnotruf oder ein Mobiltelefon zur Hand haben, versuchen Sie anders auf sich aufmerksam zu machen. Klopfen Sie zum Beispiel auf dem Boden, an die Wand, an Türen oder Heizungskörper oder rufen Sie laut „Hilfe“.

Wenn Sie keine oder nur leichte Schmerzen haben

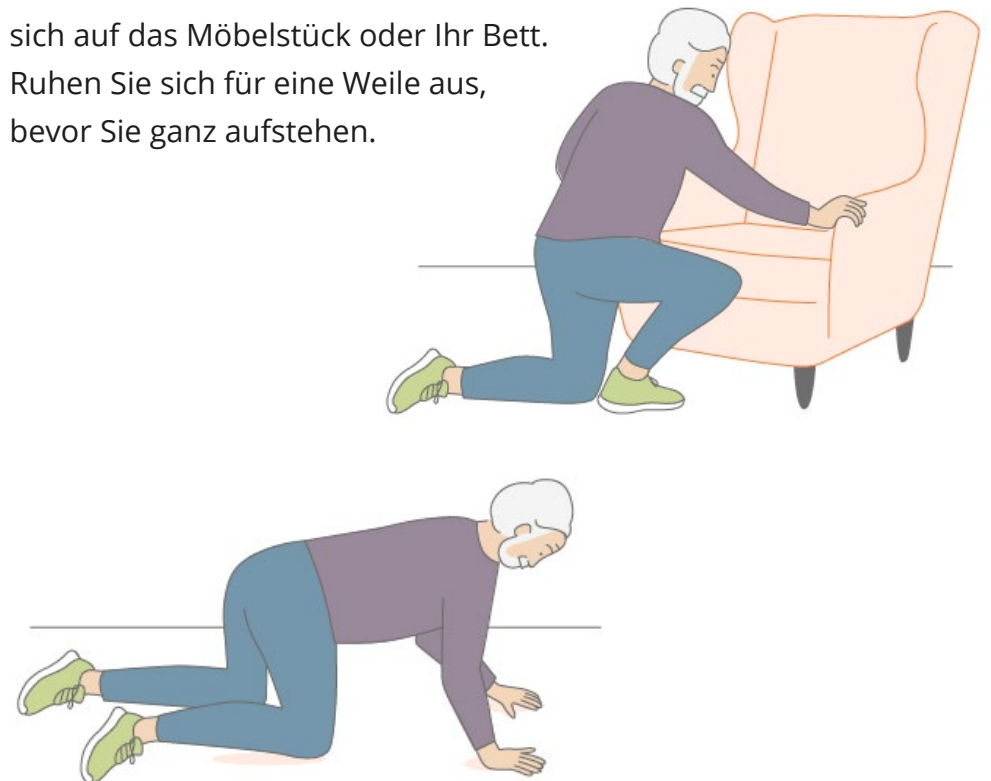
Versuchen Sie aufzustehen:

Versuchen Sie in den Vierfüßlerstand zu kommen und dann auf Händen und Knien zu einem stabilen Möbelstück zu krabbeln, zum Beispiel zu einem Stuhl oder Ihrem Bett.



Stützen Sie sich auf den Stuhl oder das Bett. Stellen Sie ein Bein auf, indem Sie das Knie gebeugt halten und Ihren Fuß flach auf den Boden stellen. Lehnen Sie sich nach vorne und drücken Sie sich mit der Hand und dem Fuß nach oben und stellen Sie Ihren anderen Fuß ebenfalls auf.

Drehen Sie sich um und setzen Sie sich auf das Möbelstück oder Ihr Bett. Ruhen Sie sich für eine Weile aus, bevor Sie ganz aufstehen.





Üben Sie das
Aufstehen unter
fachlicher An-
leitung für den
Notfall!

Falls Sie sich verletzt haben und/oder nicht aufstehen können

Versuchen Sie auf sich aufmerksam zu machen, das Telefon zu erreichen, die 112 zu wählen oder den Hausnotruf zu nutzen, sofern Sie über ein solches System verfügen.

Halten Sie sich warm. Bedecken Sie sich mit etwas, wonach Sie greifen können – das kann eine Decke, ein Handtuch, ein Kissen oder ein wärmendes Kleidungsstück sein. Bleiben Sie nach Möglichkeit in Bewegung, beispielsweise indem Sie ihre Arme oder Beine abwechselnd anspannen.



WICHTIG!

Wählen Sie im Notfall
die **112**

Digitale Helfer im Alltag

Es gibt zahlreiche digitale Entwicklungen, die die Sturzprävention in den kommenden Jahren verändern, erweitern und verbessern werden.

Training mit einer App

Wenn Sie ein Smartphone oder ein Tablet besitzen, kann eine App Sie auf ganz unterschiedliche Weise unterstützen: Es gibt Apps, die Anleitungen zum Training von Kraft und Gleichgewicht anbieten, um Stürzen vorzubeugen. Es gibt aber auch Apps, die möglicherweise bereits auf Ihrem Smartphone vorinstalliert sind, mit Hilfe derer Sie Ihre Schritte zählen können. Diese helfen Ihnen dabei, Ihr Training zu begleiten und zu dokumentieren. Allerdings ist nur ein sehr geringer Teil dieser Apps wissenschaftlich geprüft.



Die sogenannten digitalen Gesundheitsanwendungen (DiGA) sind durch das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) geprüft und können ärztlich verordnet werden. Diese finden Sie auf der Webseite <https://diga.bfarm.de/de>.

Es gibt verschiedene digitale Apps, um das Sturzrisiko zu erfassen, z. B. die App „Up&Go“, die von den Autoren der Broschüre an der Universitätsklinik Heidelberg mit der Deutschen Gesellschaft für Geriatrie (DGG) entwickelt wurde. Mit der App können Sie Ihre Kraft und Ihr Gleichgewicht selbst zu Hause testen.

Hier können Sie die App herunterladen

- Google Play Store:
<https://play.google.com/store/apps/details?id=mht.tsg.upandgo&hl=de>
- Apple App Store:
<https://apps.apple.com/de/app/up-go/id6478403239>



Künstliche Intelligenz

Der Einsatz Künstlicher Intelligenz (KI) im Gesundheitsbereich entwickelt sich rasant. In Zukunft wird KI auch in der Sturzprävention eine immer größere Rolle spielen. Zum Beispiel können sogenannte Chatbots (spezielle Computerprogramme, die mit Menschen schreiben oder sprechen können) helfen, Risiken einzuschätzen und die Wohnumgebung sicherer zu gestalten.

Weiterführende Informationen

Übungsangebote

Bundesinstitut für öffentliche Gesundheit (BIÖG)

- Gesund und aktiv älter werden
www.gesund-aktiv-aelter-werden.de
- Online-Bewegungsangebote
www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/bewegung/online-bewegungsangebote/
- AlltagsTrainingsProgramm (ATP)
www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/bewegung/alltagstrainingsprogramm-atp/



Deutscher Olympischer Sportbund (DOSB)

- Bewegungslandkarte: Gesundheitssportangebote der Sportvereine in Ihrer Nähe
<https://bewegungslandkarte.de/>



Deutscher Turnerbund (DTB)

- Programm „Fit bis ins hohe Alter“
www.dtb.de/gesundheit/standardisierte-programme/fit-bis-ins-hohe-alter
- Programm „Standfest und stabil“
www.dtb.de/gesundheit/standardisierte-programme/standfest-und-stabil



Deutsches Rotes Kreuz (DRK)

www.drk.de/hilfe-in-deutschland/gesundheits-und-praevention



Trittsicher in die Zukunft

<https://zukunft-trittsicher.de/>



Training bei Schwindel

www.schritthalten.info/164.html



Sehen und Sehbehinderung

Aktionsbündnis „Sehen im Alter“

www.sehenimalter.org/informationen



Medikamente

Bundesministerium für Forschung, Technologie und Raumfahrt (BMFTR)

- Medikamente im Alter
www.gesundheitsforschung-bmftr.de/files/230613_BMBF_MedikamenteImAlter_RZ_bf.pdf



Zentrum für Qualität in der Pflege

- Sicherheit bei der Medikation
www.zqp.de/thema/medikation/



Osteoporose

Deutsche Gesellschaft für Osteologie e. V. (DVO)

- Patienten-Leitlinie Osteoporose
<https://leitlinien.dv-osteologie.org/>



Osteoporose Selbsthilfegruppen Dachverband e. V. (OSD)

www.osd-ev.org



Ernährung

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE)

www.dge.de/gesunde-ernaehrung/



Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG; Kalzium-Rechner)

www.gesundheitsinformation.de/kalzium-rechner.html



Wohnumfeld

Wohnanpassung

www.wohnungsanpassung-bag.de/seite/259749/wohnberatungsstellen.html



Barrierefrei Leben

www.barrierefrei-leben.de/



Hausnotrufsysteme

www.verbraucherzentrale.de/wissen/gesundheit-pflege/pflege-zu-hause/hausnotrufsysteme-schneller-draht-zur-hilfe-10566



Das sichere Haus (DSH)

<https://das-sichere-haus.de/>



Sturzprävention in der Kommune

- Schritt halten – aktiv älter werden in Reutlingen
www.schritthalten.info



Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG)

- Impulsgeber Bewegungsförderung
www.impulsgeber-bewegungsfoerderung.de
- StadtRaumMonitor
<https://stadtraummonitor.bioeg.de/>



Literaturhinweise

Montero-Odasso M, van der Velde N, Martin FC, Petrovic M, Tan MP, Ryg J, Aguilar-Navarro S, Alexander NB, **Becker C**, Blain H, Bourke R, Cameron ID, Camicioli R, Clemson L, Close J, Delbaere K, Duan L, Duque G, Dyer SM, Frei-berger E, Ganz DA, Gómez F, Hausdorff JM, Hogan DB, Hunter SMW, Jauregui JR, Kamkar N, Kenny RA, Lamb SE, Latham NK, Lipsitz LA, Liu-Ambrose T, Logan P, Lord SR, Mallet L, Marsh D, Milisen K, Moctezuma-Gallegos R, Morris ME, Nieuwboer A, Perracini MR, Pieruccini-Faria F, Pighills A, Said C, Sejdic E, Sherrington C, Skelton DA, Dsouza S, Speechley M, Stark S, Todd C, Troen BR, van der Cammen T, Verghese J, Vlaeyen E, Watt JA, Masud T; Task Force on Global Guidelines for Falls in Older Adults. World guidelines for falls prevention and management for older adults: a global initiative. *Age Ageing*. 2022 Sep 2;51(9):afac205. doi: 10.1093/ageing/afac205. Erratum in: *Age Ageing*. 2023 Sep 1;52(9):afad188. doi: 10.1093/ageing/afad188. Erratum in: *Age Ageing*. 2023 Oct 2;52(10):afad199. doi: 10.1093/ageing/afad199. PMID: 36178003; PMCID: PMC9523684.

Gross M, Roigk P, Schoene D, Ritter Y, Pauly P, **Becker C, Jansen CP**, Schwenk M; Bundesinitiative Sturzprävention. Update der Empfehlungen der Bundesinitiative Sturzprävention – Identifizierung und Prävention des Sturzrisikos bei älteren zu Hause lebenden Menschen. *Z Gerontol Geriatr*. 2023 Oct;56(6):448-457. German. doi: 10.1007/s00391-023-02229-5. Epub 2023 Sep 11. PMID: 37695366.

Körperliches Training zur Frakturprophylaxe, S3-Leitlinie des Dachverbands Osteologie e.V. (DVO) <https://leitlinien.dv-osteologie.org/kapitel/6-generelle-osteoporose-und-frakturprophylaxe/>

Fachliche Bearbeitung

Prof. Dr. Clemens Becker (Facharzt für Innere Medizin, Geriater)

PD Dr. Carl-Philipp Jansen (Sportwissenschaftler)

Patrick Hartmann (Ergotherapeut)

Dr. Melissa Böttinger (Physiotherapeutin)

Dr. Niki Brenner (Fachärztin für Innere Medizin und Endokrinologie)

Die Broschüre wurde von Expertinnen und Experten gelesen und kommentiert. Wir danken auch für den Rat von zahlreichen älteren Menschen, die uns bei der Erstellung unterstützt haben.

Impressum

Gestaltung: emfaktor GmbH

Illustrationen: Iris Schwarz

Redaktionelle Bearbeitung: koordinierbar – raum für projekte

Projektleitung: BIÖG, Programm „Gesund und aktiv älter werden“

Fotos: Titel: FatCamera via Getty Images, S. 6: FatCamera via Getty Images, S. 11: bluestocking via Getty Images, S. 14/15: FatCamera via Getty Images, S. 16: magnetcreative via Getty Images, S. 19: ART4STOCK/SCIENCE PHOTO LIBRARY via Getty Images, S. 25: MirageC via Getty Images, S. 26: Yevgen Romanenko via Getty Images, S. 28/29: FatCamera via Getty Images, S. 30: the_burtons via Getty Images, S. 34: titaniumdoughnut via Getty Images, S. 35: FatCamera via Getty Images, S. 38: FatCamera via Getty Images

Herausgeberin: Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG), Maarweg 149–161, 50825 Köln

2. überarbeitete Auflage 2026

Alle Information wurden sorgfältig recherchiert und geprüft.
Eine Garantie kann nicht übernommen werden. Eine Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Bestellung

Bestellnummer 60582360

shop.bioeg.de



**Sicher
bewegen heißt
selbstständig
bleiben.**

Weitere fachlich gesicherte Informationen finden Sie
auch im Internet unter:

www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/bewegung/sturzpraevention

