

Dem Sturz einen Schritt voraus

Bereits ab dem 50. Lebensjahr nehmen Balance, Muskelkraft, Ausdauer und Beweglichkeit ab, sodass mit zunehmendem Alter das Risiko steigt, zu stürzen und sich dabei zu verletzen. Senioren können dem entgegenwirken: mit gezieltem Training von Kraft und Balance.

Jeder Dritte über 65 Jahre stürzt mindestens einmal pro Jahr, bei den über 80-Jährigen sogar fast jeder Zweite. „Die häufigsten Ursachen sind eine schwache Muskulatur und Probleme mit der Balance“, sagt DGU-Präsident Prof. Joachim Windolf, Direktor der Klinik für Unfall- und Handchirurgie der Universitätsklinik Düsseldorf.

„Schon mit einem einfachen Gleichgewichts- und Krafttraining kann die Sturzgefahr erheblich gemindert werden“, erklärt Prof. Clemens Becker, Leiter der Bundesinitiative Sturzprävention. Generell ist jede Art von Aktivität und Bewegung sinnvoll, auch wenn es sich dabei nicht um ein spezielles Training handelt. „Entscheidend ist es, aktiv zu bleiben“, betont Prof. Ulrich Liener, Leiter der DGU-Arbeitsgemeinschaft Al-

terstraumatologie und Leiter der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie, Marienhospital Stuttgart.

Tipps für den Alltag

Orthopäden, Unfallchirurgen und Altersmediziner geben auf dem Poster „Sicher auf den Beinen – Stürze vermeiden“ Empfehlungen für Übungen, die Senioren in ihren Alltag einbauen können, um Balance und Kraft zu trainieren und so Stürze zu verhindern.

Regelmäßige Bewegung:

- z. B. Spaziergehen und Wandern, Treppensteigen, Tanzen gehen
- Täglich Balanceübungen durchführen, z. B. auf einem Bein stehen und Zähne putzen.
- Täglich Kraftübungen durchführen,

z. B. wiederholt gegen eine Wand drücken (Wandliegestütz).

Neues ausprobieren:

- z. B. Tai Chi, Kegeln, Boule spielen

Aktiv werden:

- Regelmäßiges Kraft- und Balance-Training mindestens zwei bis drei Mal pro Woche allein oder in der Gruppe. Gut ist, wenn regelmäßiges Muskeltraining bei älteren Menschen zum Alltag gehört. Ein ausführliches Übungsprogramm inklusive Übungstagebuch finden Interessierte in der Broschüre „Das Übungsprogramm – Fit und beweglich im Alter“
- Bewegungsprogramme für Gruppen werden auch von Krankenkassen angeboten. Ein Überblick über alle geprüften Präventionsprogramme der Krankenkassen bietet die Website: <https://www.zentrale-pruefstelle-praevention.de/admin/>

Pressemeldung der deutschen Gesellschaft für Geriatrie vom 18.9.2018

„Influenza- und Pneumokokkenimpfung sind ein starkes Team gegen Pneumonien“

Insbesondere für alte Menschen ist die Lungenentzündungen eine lebensbedrohliche Erkrankung. Der Start der Grippezeit bietet eine gute Gelegenheit, den Impfstatus der Patienten zu prüfen und sie gegen Grippe und Pneumokokken zu schützen.

Mehr als 650.000 Menschen erkranken jährlich an einer Lungenentzündung – alleine in Deutschland. Vor allem für Kinder unter fünf Jahren und ältere Menschen kann das tödlich enden. „Noch immer unterschätzen Betroffene die Folgen einer Lungenentzündung“, sagt Dr. Anja Kwetkat, Direktorin der Klinik für Geriatrie am Uniklinikum Jena und Leiterin der Arbeitsgruppe Impfen der Deutschen Gesellschaft für Geriatrie (DGG). Pneumokokken sind die häufigsten Erreger. „Dabei kann eine rechtzeitige Impfung Leben retten – in jedem Alter“. In den vergangenen Jahren hat die Arbeitsgruppe Impfen der DGG



die Empfehlungen der Ständigen Impfkommission (STIKO) um spezifische Empfehlungen speziell für ältere Menschen ergänzt. „Es wurde lange Zeit nur ungenügend darauf eingegangen, dass das Immunsystem alter Patienten anders auf Impfungen reagiert als bei jüngeren Patienten“, sagt Dr. Anja Kwetkat. Die Kenntnisse zur Immunseneszenz bei Hochaltrigen und Senioren mit Multimorbidität sollten immer in den Impfempfehlungen berücksichtigt werden. „Influenza- und Pneumokokkenimpfung sind ein starkes Team gegen Pneumonien“, sagt Kwetkat.

Gerade jetzt zum Start der Grippezeit solle der Impfstatus von Patienten nochmals grundsätzlich geprüft werden. „Es ist die passende Gelegenheit, bestehende Impflücken zu schließen. Hier sind sowohl Hausärzte als auch Patienten in der Pflicht“, so Kwetkat.

Pressemeldung der deutschen Gesellschaft für Geriatrie vom 9.11.2018