

Sturzprophylaxe: Bleiben Sie in Bewegung

Kraft, Beweglichkeit und Reaktionsvermögen lassen mit zunehmendem Alter ebenso nach wie Sehvermögen und Gehör. Bestimmte Medikamente wiederum können benommen machen. Das führt häufig zu einem Teufelskreis: Man bewegt sich immer weniger, die Muskelkraft lässt nach, auch das Gleichgewichtsgefühl und die Reaktionsfähigkeit nehmen ab. Hinzu kommt, dass einige Krankheiten wie beispielsweise neurologische Erkrankungen wie zum Beispiel ein Schlaganfall die Bewegungseinschränkungen noch erhöhen können. Herz-Kreislaufkrankungen wiederum führen häufig dazu, dass die körperliche Belastungsfähigkeit nachlässt. Problematisch ist zudem, dass mit zunehmendem Muskelabbau im Bereich von Bauch, Rücken und Wirbelsäule der Oberkörper in sich zusammensinkt. Darunter leiden das Gleichgewichtsgefühl und die Gangstabilität. Zudem fällt das Atmen in gebeugter Haltung schwerer, was bei Erkältungen das Risiko erhöht, eine Bronchitis oder gar eine Lungenentzündung zu entwickeln.

Daher ist es wichtig, Muskeln, Sehnen und Bänder sowie den Gleichgewichtssinn regelmäßig zu trainieren. In Kombination mit moderatem Ausdauertraining, wie zum Beispiel regelmäßigem flottem Spaziergehen, beugt dies Stürzen konsequent vor und sorgt dafür, dass Sie lange eigenständig bleiben. Bewegung im Freien trägt zudem dazu bei, dass Ihr Körper viel Vitamin D aufnehmen kann, was für die Knochenstabilität und die gute Laune wichtig ist. Um regelmäßig einige Übungen zu absolvieren, braucht es nicht viele Hilfsmittel. Wichtig ist zunächst bequeme Kleidung. Für die Bewegung im Freien sollten Sie zusätzlich auch wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk mit rutschfester Sohle zur Verfügung haben. Wichtig ist, dass Sie regelmäßig trainieren, am besten zwei- bis dreimal pro Woche mit jeweils mindestens einem Ruhetag dazwischen. 30 Minuten pro Einheit sind ausreichend. Noch besser ist natürlich tägliche Bewegung, sofern Sie abwechselnd Ausdauer und Kraft bzw. Gleichgewicht trainieren. Außerdem ist es hilfreich, den Alltag so bewegt wie möglich zu gestalten und zum Beispiel den Weg zum Bäcker zu Fuß zurückzulegen statt mit dem Auto.

Übungen für eine aufrechte Haltung:

Stehen Sie aufrecht: Nehmen Sie sich einen Stuhl mit hoher Lehne oder die Vorderseite einer Anrichte, treten Sie direkt davor und legen Sie die Unterarme so auf, dass sie einen rechten Winkel mit den Oberarmen bilden. Richten Sie den Blick geradeaus, ziehen Sie den Bauch ein, strecken Sie die Brust raus und atmen Sie mehrfach gleichmäßig tief ein und wieder aus. Danach wieder lockern, bevor Sie die Körperspannung erneut aufbauen.

Übung dreimal wiederholen.

Diese Übung lässt sich draußen auch gut mit Nordic-Walking-Stöcken absolvieren. Menschen, deren Stand unsicher ist, sollten darauf achten, dass sie sich während der Übung anlehnen können (z.B. seitlich gegen eine Wand).

Nach den Sternen greifen: Versuchen Sie, die Sterne von einem imaginären Himmel zu pflücken. Dazu strecken Sie die Arme weit nach oben und machen mit den Händen Greifbewegungen. Beim Hochnehmen der Arme atmen Sie ein, beim Herunternehmen atmen Sie aus. Mit jeder Hand 5 Sterne pflücken, danach eine kurze Pause einlegen. Übung dreimal wiederholen.

Schattenboxen oder Klatschen: Das trainiert Schulter und Arme, insbesondere, wenn Sie die Boxbewegungen und das Klatschen auch über dem Kopf ausführen. Übung jeweils eine Minute, danach eine kurze Pause einlegen. Insgesamt die Übung zwei- bis dreimal wiederholen.

Übungen für den Gleichgewichtssinn:

Ausfallschritt: Stellen Sie sich seitlich an eine hohe Stuhllehne oder einen Tisch und halten Sie sich daran fest (nur so fest wie nötig). Nun machen Sie einen großen Schritt nach vorne und gehen anschließend wieder zurück in die Ausgangsposition. Danach machen Sie mit dem gleichen Bein einen großen Schritt nach hinten. Nun ist das andere Bein dran. Pro Bein fünfmal, danach eine Pause einlegen. Insgesamt dreimal wiederholen.

Hüftkreisen: Stellen Sie sich mit leicht gegrätschten Beinen hin und stützen Sie Ihre Hände in die Hüften. Kreisen Sie mit der Hüfte ca. 30 Sekunden rechts herum, dann wechseln Sie die Richtung und lassen die Hüfte 30 Sekunden links herum kreisen. Danach kurze Pause. Übung dreimal wiederholen.

Über die Schulter schauen: Stellen Sie sich mit leicht gegrätschten Beinen bequem hin. Achten Sie dabei darauf, dass Sie etwas Platz um sich herum haben. Nun stemmen Sie die Arme in die Hüften. Drehen Sie sich im Stand nach hinten um und schauen Sie über Ihre Schulter. Dabei bleiben die Füße stehen, Oberkörper und die Arme in den Hüften drehen mit dem Kopf mit. Drehen Sie abwechselnd nach rechts und nach links. Pro Seite fünfmal, dann eine kurze Pause. Insgesamt diese Übung dreimal wiederholen.

Übungen für die Muskeln:

Marschieren: Auf der Stelle zu treten, kann die Muskeln ganz schön kräftigen. Sie können locker auf der Stelle marschieren und dabei die Arme seitlich mitnehmen sowie darauf achten, dass Sie die Knie deutlich anheben und abwinkeln. Danach gehen Sie eine Zeitlang im Stehschritt. Zum Abschluss dürfen Sie auch mal kräftig auf der Stelle stampfen. Machen Sie zwischen den verschiedenen Arten zu gehen jeweils eine kurze Pause und halten Sie pro Gangart je nach Belastungsfähigkeit 30 bis 60 Sekunden durch. Diese Übung kräftigt die Beinmuskulatur. Wenn Sie Gleichgewichtsstörungen haben sollten, können Sie sich auch seitlich hinter einen Stuhl oder neben einen Tisch stellen und sich an der Stuhllehne bzw. der Tischkante festhalten.

In die Knie gehen: Kniebeugen kräftigen ebenfalls die Beinmuskulatur und trainieren zudem den Gleichgewichtssinn. Dabei gehen Sie aber bitte nicht ganz runter in die Hocke. Es genügt völlig, die Knie leicht zu beugen. Machen Sie jeweils fünf Kniebeugen und legen Sie dann eine Pause ein. Insgesamt dreimal wiederholen.

Treppensteigen: Dazu nutzen Sie eine Treppe in Ihrem Wohnumfeld. Einfach auf die unterste Stufe steigen und wieder nach unten. Danach ist das andere Bein dran. Mit jedem Fuß die Stufe fünfmal erklimmen, danach eine kurze Pause. Wiederholen Sie die Übung insgesamt dreimal.

Die Schultern strecken: Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl, ohne sich dabei anzulehnen. Halten Sie mit jeder Hand eine Hantel einige Zentimeter vor Ihrer Brust so, dass sich die Gewichte bzw. Ihre Hände berühren. Die Ellenbogen sind dabei gebeugt. Nun führen Sie jede Hantel langsam seitlich nach außen, so dass sich Ihre Schulterblätter zusammenziehen. Danach führen Sie die Hanteln langsam zurück in die Ausgangsposition vor Ihrer Brust. Die Ellenbogen bleiben dabei immer leicht gebeugt. Atmen Sie dreimal kräftig durch und wiederholen Sie die Übung insgesamt fünf- bis zehnmal.

An der Seite nach oben: Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl, ohne sich anzulehnen. Ihre Arme lassen Sie locker hängen. Ihre Hanteln nehmen Sie dabei so in die Hand, dass die Handfläche jeweils zum Körper zeigt. Nun führen Sie langsam und mit fast gestreckten Armen die Hanteln an Ihrer Seite bis auf Schulterhöhe nach oben. Kurz die Spannung halten, danach wieder zurück in die Ausgangsposition, zweimal kräftig durchatmen und wieder von vorne. Wiederholen Sie dies fünfmal, dann machen Sie eine Pause, um danach wiederum fünfmal die Übung auszuführen. Wenn es Ihre Beweglichkeit und Ihre Kraft zulassen, können Sie die Gewichte auch bis über Ihren Kopf nach oben nehmen.

Kleiner Tipp: Wenn Sie sich keine Hanteln zulegen möchten, können Sie für diese beiden Übungen auch kleine PET-Flaschen mit einem Inhalt von 0,5 Litern verwenden. Auch diese lassen sich gut greifen und bringen das notwendige Gewicht mit.

Für alle Übungen gilt:

- ◆ Bevor Sie mit Ihrem Trainingsprogramm starten, sollten Sie sich von Ihrem Arzt beraten lassen und mit ihm klären, wie belastbar Sie sind.
- ◆ Alle Übungen lassen sich fast überall mit minimalem Aufwand ausführen, dazu brauchen Sie weder ein Fitnessstudio noch eine aufwendige Ausrüstung.
- ◆ Vergessen Sie bei den Übungen das Trinken nicht. Denn Ihr Körper braucht Flüssigkeit.
- ◆ Sie müssen nicht immer alle Übungen ausführen, Sie können auch eine Auswahl treffen. Um eine einseitige Belastung zu vermeiden, sollten Sie jedoch auf eine ausgewogene Mischung achten, indem Sie aus allen drei Bereichen Übungen aussuchen.
- ◆ Sollte Ihnen die Zahl der Wiederholungen zu anstrengend sein, können Sie diese natürlich auch reduzieren. Aber denken Sie daran: Ein bisschen Anstrengung muss sein, sonst bleibt der Trainingseffekt aus.
- ◆ Mit Musik macht es oft mehr Spaß. Legen Sie einfach Ihre Lieblings-Musik auf oder hören Sie Ihren Lieblingsradiosender während des Trainings.

Wer sich alleine nicht aufrufen kann, sollte sich eine Gruppe zum Trainieren suchen. Es gibt zahlreiche Einrichtungen, die spezielle Kurse zur Sturzprophylaxe insbesondere für Seniorinnen und Senioren anbieten.

Viel Spaß beim Üben!

