



Pressemitteilung von DGU und DGG

Tag der älteren Generation am 1. Oktober 2018

Fitness für Senioren: Kraft- und Balanceübungen vermindern Sturzgefahr

Berlin, 18.09.2018: Anlässlich des Tags der älteren Generation am 1. Oktober 2018 geben die [Deutsche Gesellschaft für Unfallchirurgie \(DGU\)](#) und die [Deutsche Gesellschaft für Geriatrie \(DGG\)](#) Tipps zur Vermeidung von Stürzen im hohen Alter. Denn 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. Dennoch werden derzeit in Deutschland jährlich mehr als 400.000 ältere Menschen nach einem Sturz im Krankenhaus behandelt, häufig wegen einer Hüftfraktur. Wie die medizinische Versorgung in diesem Fall aussieht, erläutern Experten der DGU und DGG auf einer [Pressekonferenz](#) am 26. September 2018 in Berlin.

Jeder Dritte über 65 Jahre stürzt mindestens einmal pro Jahr, bei den über 80-Jährigen sogar fast jeder Zweite (1). Laut Robert Koch-Institut passieren mehr als die Hälfte der Sturzunfälle bei Personen ab 60 Jahre zu Hause oder in der unmittelbaren Umgebung, zum Beispiel im Garten oder in der Garage. „Die häufigsten Ursachen sind eine schwache Muskulatur und Probleme mit der Balance. Aber auch Seh- und Höreinschränkungen oder Medikamente, die die Reaktionsfähigkeit einschränken, tragen dazu bei“, sagt DGU-Präsident Professor Dr. Joachim Windolf, Direktor der Klinik für Unfall- und Handchirurgie der Universitätsklinik Düsseldorf.

Um Verletzungen durch Stürze zu vermeiden, ist es wichtig, auch im Alter eine gute körperliche Fitness zu erhalten. „Schon mit einem einfachen Gleichgewichts- und Krafttraining kann die Sturzgefahr erheblich gemindert werden“, erklärt Professor Dr. Clemens Becker, Leiter der Bundesinitiative Sturzprävention. Der Chefarzt der Abteilung für Geriatrie und Klinik für Geriatriische Rehabilitation des Robert-Bosch-Krankenhauses Stuttgart ergänzt: „Häufige Stürze verursachen auch hohe Kosten für Operationen und anschließende Rehabilitation. Maßnahmen zur Prävention wirken sich also nicht nur positiv auf die individuelle Lebensqualität aus, sondern entlasten auch das Gesundheitssystem.“

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 Professor Dr. Ulrich Liener, Leiter der DGU-Arbeitsgemeinschaft Alterstraumatologie und Leiter der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie Marienhospital Stuttgart. Er ergänzt: „Wer sicher auf den Beinen ist, fällt nicht so schnell hin.“

Orthopäden und Unfallchirurgen sowie Altersmediziner (Geriatern) geben Tipps für Übungen, die Senioren in ihren Alltag einbauen können, um Balance und Kraft zu trainieren und so Stürze zu verhindern. Für den schnellen Überblick eignet sich das Poster [„Sicher auf den Beinen – Stürze vermeiden“](#).

Regelmäßige Bewegung im Alltag:

- Spazierengehen und Wandern
- Treppensteigen
- Tanzen gehen
- Täglich Balanceübungen durchführen, zum Beispiel auf einem Bein stehen und Zähne putzen.



- Täglich Kraftübungen durchführen, zum Beispiel wiederholt gegen eine Wand drücken (Wandliegestütz).

Neues ausprobieren:

- Tai Chi (chinesische Bewegungsübungen)
- Kegeln
- Boule spielen

Aktiv werden:

- Regelmäßiges Kraft- und Balance-Training mindestens zwei oder drei Mal pro Woche allein oder in der Gruppe, auch im Herbst und Winter – gut ist, wenn regelmäßiges Muskeltraining bei älteren Menschen zum Alltag gehört wie essen und trinken. 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/>

Weitere Tipps und Hilfen aus der Broschüre [„Einführung in die Sturzprävention“](#):

- Unfallquellen im Heim beseitigen: Zu Hause für gute Beleuchtung sorgen und auf dicke Teppiche und andere Stolperfallen, wie herumliegende Gegenstände, verzichten.
- Warnzeichen ernst nehmen: Beeinträchtigen Seh- und Hörprobleme sowie Schwindel den Alltag, sollte der Arzt aufgesucht werden.
- Gute Ernährung: Auf einen ausgeglichenen Vitamin D- und Kalziumhaushalt achten. Das stärkt die Knochengesundheit.

Download Informationsmaterial für Patienten:

Broschüre: [„Gleichgewicht und Kraft – Einführung in die Sturzprävention“](#)

Broschüre: [„Gleichgewicht und Kraft – Das Übungsprogramm“](#)

Plakat: [„Sicher auf den Beinen – Stürze vermeiden“](#)

Referenzen:

1) Fall incidence in Germany: results of two population-based studies, and comparison of retrospective and prospective falls data collection methods, Kilian RappEmail et al., <https://bmcgeriatr.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2318-14-105>

Terminhinweis:

Pressekonferenz

[Überlebensrate älterer Patienten nach Hüftbruch ist deutlich höher bei Zusammenarbeit von Unfallchirurgen und Altersmediziner](#)

Mittwoch, 26. September 2018, 11 – 12 Uhr

Haus der Bundespressekonferenz, Raum 1-2

Schiffbauerdamm 40

10117 Berlin

[Einladung und Programm](#)



DEUTSCHE
GESELLSCHAFT FÜR
UNFALLCHIRURGIE



Akkreditierung und Kontakt für Rückfragen:

Susanne Herda, Swetlana Meier

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Deutsche Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie (DGOU) e.V.

Straße des 17. Juni 106-108, 10623 Berlin

Telefon: +49 (0)30 340 60 36 -06 oder -00

Telefax: +49 (0)30 340 60 36 01

E-Mail: presse@dgou.de