

Die unterschätzte Gefahr

HZ 8 Blick in die Welt
Donnerstag, 31. 10. 2019

Medizin Stürze können gerade im Alter schwere Folgen haben. Gegen viele Risikofaktoren lässt sich allerdings etwas tun – besonders wichtig ist Bewegung. *Von Hajo Zenker*

Schockmoment in Dortmund: Auf dem Digital-Gipfel verfehlt Bundeswirtschaftsminister Peter Altmaier (CDU) beim Abgang von der Bühne eine Stufe und fällt in der voll besetzten Westfalenhalle vornüber – der 61-Jährige bleibt bewusstlos liegen. Später werden Nasenbeinbruch, Prellungen und Platzwunden diagnostiziert. Das muss man wohl Glück im Unglück nennen, der Sturz hätte schlimmere Folgen haben können.

Allein mehr als vier Millionen Senioren stürzen laut diversen Studien einmal pro Jahr – das ist jeder Dritte über 60 und jeder Zweite über 80 Jahre, etwa die Hälfte davon mehrfach und ein Drittel mit Verletzungsfolgen. Denn mit zunehmendem Alter steigt das Risiko massiv an.

Die Folgen sind oft gravierend: Jeder zwanzigste Sturz führt zu einem Knochenbruch, jeder hundertste zum gefürchteten Oberschenkelhalsbruch. Nach einer Hüftfraktur sterben bis zu einem Drittel der Betroffenen im ersten Jahr. Etwa 20 Prozent bleiben dauernd pflegebedürftig, erläutert der Orthopäde Wolfgang-Pe-

ter Krapf aus Trier. Stürze sind, warnt auch Ellen Freiberger vom Institut für Biomedizin des Alters der Universität Erlangen-Nürnberg, „von ihren negativen Auswirkungen auf die Gesundheit in einem Atemzug zu nennen mit Erkrankungen wie Diabetes, Rückenschmerzen oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen“. Stürze seien „die fünfthäufigste Todesursache im Alter, obwohl jeder, auch im hohen Alter, aktiv dagegen etwas unternehmen kann“. Denn so vielfältig die Sturzursachen sind, so vielfältig sind auch die Möglichkeiten, das Risiko zu senken.

Schon mit 50 steigt die Gefahr

Bereits ab dem 50. Lebensjahr nehmen Balance, Muskelkraft, Ausdauer und Beweglichkeit ab, die Reaktionsfähigkeit leidet, die Schritthöhe sinkt. Augen und Ohren verrichten schlechter ihren Dienst. Eine Rolle spielen auch Medikamente, die den Gleichgewichtssinn beeinträchtigen. Äußere Sturzursachen kommen hinzu: Stolperfallen im Haushalt sind lose Teppiche, fehlende Handläufe, quer im Raum liegende Kabel, schlechte Beleuchtung.

Entsprechend lässt sich vieles tun: In der Wohnung Risikofaktoren beseitigen, mit dem Arzt die Medikation besprechen, zum Optiker gehen, rutschfeste Schuhe tragen, vor allem aber: selbst aktiv werden. Prof. Clemens Becker, Chefarzt am Robert-Bosch-Krankenhaus in Stuttgart und Leiter der Bundesinitiative Sturzprävention, erläutert, dass „schon mit einem einfachen Gleichgewichts- und Krafttraining die Sturzgefahr erheblich gemindert werden kann“. Dazu gehören Kniebeugen,

Das persönliche Sturzrisiko testen

Wer sich fragt, ob er besonders gefährdet ist, einen Sturz zu erleiden, kann mit Antworten auf folgende Fragen sein Risiko bestimmen: Brauche ich für eine Strecke von zehn Metern länger als zehn Sekunden? Kann ich nicht länger als fünf Sekunden auf einem Bein stehen? Kann ich nicht innerhalb von 15 Sekunden fünf Mal aufstehen und mich wieder setzen? Neige ich dazu, beim Gehen stehen zu bleiben, wenn ich anfangen zu sprechen oder über etwas nachdenken?

Spazierengehen, Treppensteigen. Da Frauen von Stürzen viel häufiger betroffen sind als Männer, appelliert Becker: „Vor allem für Frauen ab dem 60. Lebensjahr ist die Verbesserung der Kraft von großer Bedeutung.“ Bewegungsprogramme, die von vielen Krankenkassen angeboten werden, können nach einer Studie viele Stürze verhindern.

Passiert das aber nicht, kommt es häufig zu einem Teufelskreis: Wer einmal gestürzt ist, hat Angst, dies erneut zu tun, bewegt sich noch weniger – und verliert noch mehr Muskulatur. Das Risiko für Stürze steigt. Die soziale Isolation nimmt zu. Zwar kann man mit einem Notfallknopf oder gar Sensoren zumindest verhindern, dass ein Gestürzter stundenlang unentdeckt bleibt. Für ein erfülltes Leben im Alter aber bleibt generell jede Art von Bewegung sinnvoll, auch wenn es sich nicht um ein spezielles Training handelt. „Entscheidend ist es, aktiv zu bleiben“, betont Prof. Ulrich Liener, Leiter der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie am Marienhospital Stuttgart. Denn: „Wer sicher auf den Beinen ist, fällt nicht so schnell hin.“