

...besser leben.

mit

BAD DÜRRHEIMER

Wer trainiert, vermeidet Stürze

Elisabeth S. will nur einen kleinen Spaziergang machen. Dabei stürzt sie, verletzt sich schwer an der Hüfte und muss sich auf ein wochenlanges Krankenlager einrichten. Die alte Dame ist kein Einzelfall. Laut Statistik stürzt ein Drittel der Menschen über 65 mindestens einmal im Jahr.

Auch wenn der Sturz glimpflich verläuft: Der Schrecken sitzt tief, führt oft zu Ängsten und einem Rückzug in die eigenen vier Wände. „Da-

bei können Sie trainieren, solche Stürze zu vermeiden“, sagt Diplom-

sportlehrerin Sandra Knauß. Sie arbeitet im Reha-Zentrum REHA SÜD in Freiburg, das gezielte Präventionskurse

anbietet. Da werden mit funktionellen Übungen Gleichgewichts- und Reaktionsvermögen geschult – eine Methode,

die wissenschaftlich belegt ist. Durch ein regelmäßiges Bewegungsprogramm könnten ein Drittel der Stürze ver-

hindert werden – auch das ist

Sandra Knauß, Diplom-

sportlehrerin

vermeiden“, sagt Diplom-

sportlehrerin Sandra Knauß.

Sie arbeitet im Reha-Zentrum REHA SÜD in Freiburg, das gezielte Präventionskurse

anbietet. Da werden mit funktionellen Übungen Gleichgewichts- und Reaktionsvermögen geschult – eine Methode,

die wissenschaftlich belegt ist. Durch ein regelmäßiges Bewegungsprogramm könnten ein Drittel der Stürze ver-

hindert werden – auch das ist

Sandra Knauß, Diplom-

sportlehrerin



Sicher auf den Beinen bleiben

ein Forschungsergebnis. „Auch Menschen im hohen Alter können sich sicher bewegen“, weiß die Expertin.

Grund genug für die gesetzlichen Krankenkassen, sich in diesem Bereich noch stärker zu engagieren. Schon heute

finanzieren viele Krankenkassen älteren Menschen die Sturzprävention, um ihre Kraft und den Gleichgewichtssinn zu erhalten.

Wenn Ältere straucheln, liegt es sehr oft daran, dass sie kraftlos und deshalb unsicher auf den Beinen sind. Ein gezieltes Muskel- und Ausdauertraining kann helfen. Neben

Übungen wie rückwärts oder mit geschlossenen Augen gehen, über die Schulter schauen oder auf einer Wippe balancieren, sind hier auch Tai Chi-Elemente ratsam.

Wer körperliche Betätigung vermeidet, muss damit rechnen, dass sich das im Alter bemerkbar macht. Ältere Menschen, die regelmäßig

trainieren, erhalten nicht nur ihr Leistungsvermögen, sondern auch Wohlbefinden und Lebensqualität. In diesem

Sinne: Ein Toast auf Ihre Gesundheit – Woche für Woche mit Bad Dürheimer!

BAD DÜRRHEIMER

Besser trinken, besser leben.®