

## Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V.

Hölderlinstraße 8 • 55131 Mainz • Telefon 06131 2069-0 • Fax 06131 2069-69 • Mail [info@lzg-rlp.de](mailto:info@lzg-rlp.de) • [www.lzg-rlp.de](http://www.lzg-rlp.de)  
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit Birgit Kahl-Rüther • Telefon 06131 2069-15 • Mail [bkahl@lzg-rlp.de](mailto:bkahl@lzg-rlp.de)

---

### **Stolperfrei im Alter – Bewegungskampagne macht Angebote zur Sturzprophylaxe**

Stürze und sturzbedingte Verletzungen gehören zu den häufigsten Ereignissen, die ältere Menschen in ihrer Selbstständigkeit bedrohen. Je besser die Muskulatur und der Gleichgewichtssinn trainiert sind, desto geringer ist die Sturzgefahr. Bewegung ist daher eine der bedeutendsten Strategien, dem erhöhten Sturzrisiko im Alter entgegenzuwirken – und damit ein Schlüssel, um Gesundheit und Selbstständigkeit möglichst lange zu erhalten.

Ältere Mitbürgerinnen und Mitbürger haben den Wunsch, auch im Alter selbstbestimmt in vertrauter Umgebung zu leben. Die regionalen und niedrigschwelligen Angebote der ehrenamtlichen Bewegungsbegleiterinnen und -begleiter sind ein wichtiger Baustein, damit Menschen aktiv und gesund älter werden.

Spezielle Tipps und Übungen, die im Alltag leicht umsetzbar sind, können Seniorinnen und Senioren im Rahmen der landesweiten Kampagne „Ich bewege mich – mir geht es gut!“ kennenlernen. Einige der Gruppen, die unter Leitung von ehrenamtlichen Bewegungsbegleiterinnen und -begleitern regelmäßig körperliche Aktivitäten für ältere Menschen anbieten, haben speziell in Sturzprophylaxe geschulte Übungsleiter eingeladen. Sie werden ältere Menschen für Sturzrisiken sensibilisieren und ihnen gezielte Übungen zum sicheren Gehen und Stehen vermitteln. Gruppen in Höhr-Grenzhausen, Laubach und Kobern-Gondorf machten den Anfang – Sturzprophylaxestunden in weiteren Bewegungsgruppen sollen folgen. Interessierte die bisher noch nicht an den Bewegungsangeboten teilgenommen haben, sind zu Übungsstunden herzlich eingeladen.

Ein Sturz ist ein einschneidendes Ereignis, das oft weitreichende Folgen hat und die Selbstständigkeit bedroht. Daher war es wichtig, dass das Konzept der Bewegungskampagne, das in Kooperation mit den regionalen Turnvereinen durchgeführt wird, um die Einheiten zur Sturzprophylaxe erweitert werden konnte.

Gerade ältere Personen reagieren auf Funktionseinschränkungen häufig mit zunehmender Passivität. Der dadurch eintretende Muskelabbau beeinträchtigt die Stabilität und erhöht die Sturzgefahr. Diesen Kreislauf gilt es zu durchbrechen. „Seniorengerechte Bewegungsübungen stärken die Muskelkraft, erhalten die Koordinationsfähigkeit und trainieren den Gleichgewichtssinn. Regelmäßig durchgeführt ermöglichen sie, das individuelle Sturzrisiko zu senken“, erläuterte Dr. Matthias Krell, Geschäftsführer der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG). Etwa ein Drittel der über 65-Jährigen fällt

mindestens einmal pro Jahr hin. Bei den 80- bis 89-Jährigen sind es 40 bis 50 Prozent und von den 90- bis 99-jährigen

Menschen können sich mehr als die Hälfte nicht mehr sicher auf den Beinen halten. Neben Stolperfällen in der häuslichen oder in der natürlichen Umgebung sind die Auslöser von Stürzen in der Regel Gangunsicherheit und Gleichgewichtsstörungen.

Die LZG hat in Zusammenarbeit mit der Landesleitstelle „Gut Leben im Alter“ des Ministeriums für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Demografie Rheinland-Pfalz eine Zusammenschau zum Thema Sturzprophylaxe erstellt. Sie ist gleichzeitig eine Bestandsaufnahme zu aktuellen Forschungsergebnissen und Aktivitäten im Bereich Sturzprophylaxe, sowie ein Ratgeber mit Informationen und Beispielen guter Praxis.

Gute Praxis der Sturzprophylaxe beruht auf einem Mehrkomponententraining. Dazu gehören die vier Trainingsdimensionen: Kraft, Balance, Ausdauer und Flexibilität, welche die Teilnehmer des speziellen Sturzprophylaxe-Trainings kennenlernen und auch gleich ausprobieren sollen. Je mehr dieser vier Trainingsdimensionen ein Training zur Sturzprophylaxe berücksichtigt, umso erfolgreicher ist es in seiner Wirksamkeit. Mindestens zwei der Dimensionen sollte ein Sturzprophylaxetraining beinhalten, damit es für sich das Kriterium „gute Praxis“ in Anspruch nehmen kann.

### **Landesweite Kampagne zur Bewegungsförderung im Alter**

Die Kampagne „Ich bewege mich – mir geht es gut!“ wird seit 2014 von der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG) in Zusammenarbeit mit der Landesleitstelle „Gut Leben im Alter“ des Ministeriums für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Demografie Rheinland-Pfalz durchgeführt. Mit dem Ziel, die Mobilität und körperliche Aktivität von älteren Menschen zu fördern, bieten ehrenamtliche Bewegungsbegleiterinnen und -begleiter derzeit rund 60 regelmäßige Gruppenaktivitäten an. Die Ehrenamtlichen wurden in Schulungen durch die rheinland-pfälzischen Turnerbünde qualifiziert. Die Gruppen treffen sich – meist wöchentlich – auf öffentlichen Plätzen oder in öffentlichen Gebäuden, sind kostenfrei und offen für alle Interessierten. Sie haben unterschiedliche Schwerpunkte: von Boule-Treffs, Ballspielen oder einfacher Gymnastik bis hin zu Gedächtnistraining, Rollator-Spaziergehgruppen und Übungen im Sitzen.

### **Informationen zur Sturzprophylaxe**

Eine Bestandsaufnahme zu aktuellen Forschungsergebnissen, Aktivitäten, Informationsmaterialien und Beispielen guter Praxis zur Sturzprophylaxe stehen auf der Kampagnenwebseite [www.diebewegung.de](http://www.diebewegung.de) unter dem Menüpunkt „Weiterführende Infos“ zum Download zur Verfügung. Besonderes Augenmerk wird auf die Situation in Rheinland-Pfalz gelegt. Auch Vorschläge, wie Interessierte zum Thema „Sturzprophylaxe“ aktiv werden können, sind hier abrufbar.

Eine Auswahl an Übungen zur Sturzprophylaxe, die mit wenig Aufwand im häuslichen Umfeld oder in Senioreneinrichtungen durchgeführt werden können, hat die LZG in der Broschüre „Sturzprophylaxe durch Bewegung. Bewegungsprogramme für Kraft, Balance und

Beweglichkeit im Alter“ zusammengestellt. Die Broschüre kann kostenfrei (gegen Rückporto) unter [www.lzg-rlp.de/de/lzg-shop.html](http://www.lzg-rlp.de/de/lzg-shop.html) bestellt oder heruntergeladen werden.

Ansprechpartnerinnen in der LZG:

Melina Hanyßek, Telefon 06131 2069-32 E-Mail [mhanyssek@lzg-rlp.de](mailto:mhanyssek@lzg-rlp.de)

Annika Kersting, Telefon 06131 2069-67 E-Mail [akersting@lzg-rlp.de](mailto:akersting@lzg-rlp.de)

V.i.S.d.P. Dr. Matthias Krell, Geschäftsführer