



[VGH-Ried e.V. · Hinrich-Wichern-Str.1 · 64579 Gernsheim](http://www.vgh-ried.info)

## **„Sturzprophylaxe – Praktische Hilfe und Tipps“**

So lautete das Thema des Vortragsnachmittags des Vereins Gutes Hören Ried e.V. in der Stadthalle Gernsheim. Wer ist nicht schon einmal hingefallen? In jungen Jahren war das alles kein Problem. Aber wie sieht es im Alter aus? Welche besonderen Risiken sind den älteren Menschen bekannt und welche Maßnahmen zur Vermeidung von Stürzen können getroffen werden?

Darüber und über vieles mehr wurden die Teilnehmer des Vortrages von Referentin Martina Reichert-Deichmann informiert. Wer einen wissenschaftlichen Vortrag befürchtete, wurde angenehm überrascht. Gleich zu Beginn bezog die Therapeutin ihr Publikum mit in ihren Ausführungen ein, erste Übungen wie richtiges Aufstehen und Hinsetzen gefolgt von Gleichgewichtsübungen. Auch tägliches Training des Hirnes ist wichtiger Baustein der Sturzprophylaxe. Wichtig, insbesondere im Alter, ist das Umfeld in der Wohnung. Für ausreichend Licht sorgen, Stolperfallen wie Teppiche entschärfen und auch die Haustiere entpuppen sich als Gefahrenquellen. Die Sturzgefahr ist bei pflegebedürftigen Menschen hoch. Je weniger man sich bewegt, umso mehr nehmen Muskelkraft und Bewegungsfähigkeit ab. Damit steigt das Sturzrisiko. Auch Sehschwäche, Bewegungsmangel und bestimmte Medikamente erhöhen das Risiko für Stürze. Dazu gehören z. B. Mittel gegen Bluthochdruck, zur Beruhigung und zum Schlafen.

Stürze können Hautverletzungen, Prellungen oder Knochenbrüche verursachen. Im schlimmsten Fall kann ein Sturz sogar zum Tod führen. Nach einem Sturz sind ältere Menschen häufig stark verunsichert. Das kann dazu führen, dass sie künftig allzu vorsichtig handeln oder kaum noch die Wohnung verlassen. In der Folge fühlen sie sich dann mitunter in ihrer Lebensqualität eingeschränkt oder einsam. Mit gezielten, individuell angepassten Maßnahmen könne man das Sturzrisiko senken.

Broschüren hatte die Referentin für die Teilnehmer des Vortrags mitgebracht, von denen man sich am Schluss dieser informativen Veranstaltung bedienen durfte. Vorsitzender Horst-Günter Moser dankte ihr hierfür und überreichte eine kleine Erinnerung an Gernsheim.

Gernsheim, 20.10.2019

**Verein Gutes Hören Ried e.V.**  
**Hinrich-Wichern-Straße 1**  
**64579 Gernsheim am Rh.**  
**Web.: [www.vgh-ried.info](http://www.vgh-ried.info)**