

# Bewegung hilft Stürze verhindern

Im Alter lassen die Bewegungskoordination und die Reaktionsfähigkeit nach und es kann zu Stürzen kommen. Kopfverletzungen, Brüche des Oberschenkelknochens nahe dem Hüftgelenk oder Arm- und Handverletzungen können die Folge sein. Ein Sturz im Alter ist nicht nur unangenehm und schmerzhaft, er kann neben körperlichen auch psychische Folgen haben.

Wer sich regelmäßig bewegt, fühlt sich nicht nur wohler, sondern kann das Sturzrisiko auch erheblich verringern. Die Broschüre „Sturzprophylaxe durch Bewegung“ stellt leicht durchzuführende Bewegungsaktivitäten vor, die Balance, Kraft und Ausdauer älterer Menschen trainieren und so Stürzen vorbeugen können. Die Übungen sind für die Seniorenarbeit, die Krankenpflege sowie die ambulante und stationäre Altenpflege geeignet. Auch wer selbst zu Hause aktiv werden will, findet gute Tipps, um mit körperlichem Training die eigene Sicherheit zu erhöhen.

Sie können aber noch mehr tun, um Stürze zu verhindern, zum Beispiel:

- Lassen Sie nachts immer ein kleines Licht brennen, damit Sie nicht im Dunkeln auf die Toilette gehen müssen.
- Versehen Sie Treppenstufen mit einem Handlauf.
- Fixieren Sie Teppiche und Läufer fest am Boden.
- Statten Sie Ihr Bad mit Haltegriffen und Antirutschmatten aus (vor und in der Wanne oder der Dusche).

## MEHR INFORMATIONEN

Die wöchentlichen Bewegungsangebote:  
finden Sie unter [www.diebewegung.de](http://www.diebewegung.de)

Landessportbund Rheinland-Pfalz:

Seniorenportbroschüre mit dem Titel „Bewegt jung bleiben“:

[www.lsb-rlp.de](http://www.lsb-rlp.de) » Themen » sportentwicklung » gesundheit-sport » gesund-im-alter

Empfehlungen des Deutschen Sportbundes:

[www.sportprogesundheit.de](http://www.sportprogesundheit.de)

Broschüre „Sturzprophylaxe durch Bewegung“:

[www.lzg-rlp.de](http://www.lzg-rlp.de) » Service » LZG-Shop » Thema Bewegung und Ernährung

Broschüre "Gesundheit im Alter"

[www.lzg-rlp.de](http://www.lzg-rlp.de) » [Service](#) » [LZG-Shop](#) » [Thema Gesundheit im Alter](#)