

Artikel No 9:

Ich bin so wackelig und unsicher auf den Beinen

Vor wenigen Tagen sprach mich eine liebe ältere Dame (> 65 Jahre) an: Du bist doch der mit dem Taiji, was ich letztens ausprobiert habe, oder? Dazu muss ich sagen: wir kannten uns schon vom Taiji-Probetraining, das sie mal vor einigen Wochen gemacht hatte. Aufgrund meiner positiven Antwort kamen wir so ins plaudern. Und irgendwann in diesem Gespräch sagte sie, sinngemäß: Das Taiji ist ja nicht schlecht, aber es ist mir so langsam. Da muss ich mich so konzentrieren und dann bin ich so wackelig auf den Beinen. Da muss ich ja aufpassen, das ich nicht umfalle. Ich habe ja sowieso Probleme mit dem Gleichgewicht, ... und man wird ja auch nicht jünger und mobiler.

Da muss ich nun an einen Artikel aus dem Ärzteblatt (aerzteblatt.de) denken, der am 15.02.2019 auf deren Onlineseite erschienen ist. Titel: „Wie sich Stürze im Alter am besten verhindern lassen“.

Dort heißt es: *„Sydney – Jeder dritte Mensch über 65 Jahre erleidet mindestens einmal im Jahr einen Sturz, der Knochenbrüche, lange Klinikaufenthalte und im Fall von Komplikationen auch den Tod zur Folge haben kann. Senioren, die sich regelmäßig bewegen, sind laut einer Metaanalyse in den Cochrane Database of Systematic Reviews ([2019; 1: CD012424](https://doi.org/10.1136/bmj-2019-024242)) weniger gefährdet. Dabei kommt es weniger auf kräftige Muskeln an als auf die Beweglichkeit und das Training des Gleichgewichtssinns.“* (Zitat) Und weiter:

„Die Studien kamen überwiegend zu dem Ergebnis, dass sportliche Aktivitäten die Senioren vor Stürzen schützen können.“ (Zitat) Und weiter:

„Sport senkte das Sturzrisiko demnach um etwa ein Viertel. Unter 1.000 Senioren, die keinen Sport trieben, kam es im Verlauf eines Jahres zu 850 Stürzen. In den Sportgruppen waren es 195 (144-246) Stürze weniger.“ (Zitat) Und weiter:

„Auch bei der Zahl der Senioren, die stürzten, gab es einen Rückgang um 15 %“. (Zitat)

Und nun die vielleicht wichtigste Erkenntnis der Studien:

„Die Senioren stürzen in der Regel nicht, weil die Muskeln versagen, sondern weil sie das Gleichgewicht verlieren. Für ein Krafttraining war deshalb keine protektive Wirkung nachweisbar, wohl aber für ein Training von Gleichgewicht und Beweglichkeit.“ (Zitat)

„Als einziges spezifisches Training heben die Forscher Tai Chi hervor. Die chinesische Bewegungslehre trainiert sowohl Gleichgewicht und Beweglichkeit. Die Rate Ratio von 0,81 (0,67-0,99) spricht dafür, Senioren zu einem Kurs zu raten, zumal die Schwelle an „Sportlichkeit“ eher

gering ist.“ (Zitat)

Zu einem gleichen Ergebnis sind auch Unfallchirurgen und Geriater in einer Analyse gekommen.

Im aerzeblatt.de vom 19. September 2018, Artikel:

„Unfallchirurgen und Geriater warnen vor Sturzgefahr im Alter“ heißt es: *„Berlin – Ab dem 50. Lebensjahr nehmen Balance, Muskelkraft, Ausdauer und Beweglichkeit ab, sodass mit zunehmendem Alter das Risiko steigt, zu stürzen und sich dabei zu verletzen“*

(Zitat).

Weiter schreiben sie:

„Die häufigsten Ursachen sind eine schwache Muskulatur und Probleme mit der Balance. Aber auch Seh- und Höreinschränkungen oder Medikamente, die

die Reaktionsfähigkeit einschränken, tragen dazu bei“, sagt der DGU-Präsident Joachim Windolf, Direktor der Klinik für Unfall- und Handchirurgie der Universitätsklinik Düsseldorf. (Zitat)

Und die Schlussfolgerung lautet:

„Um Verletzungen durch Stürze zu vermeiden, ist es wichtig, auch im Alter eine gute körperliche Fitness zu erhalten. „Schon mit einem einfachen Gleichgewichts- und Krafttraining kann die Sturzgefahr erheblich gemindert werden“, erklärt Clemens Becker, Chefarzt der Abteilung für Geriatrie und Klinik für Geriatriische Rehabilitation des Robert-Bosch-Krankenhauses Stuttgart und Leiter der Bundesinitiative Sturzprävention.“ (Zitat)

Und nun zurück zu meiner lieben älteren Dame:

Im Laufe unserer Unterhaltung hat sie ja eingesehen, dass Bewegung, Beweglichkeit, Gelenkigkeit eine optimale Altersvorsorge sind, aber ... da bin ich ja so wackelig auf den Beinen.

Mein persönliches Fazit lautet für das besagte Gespräch: Jeder Mensch ist für sich selbst verantwortlich. Man kann niemanden zu seinem Glück und Wohlergehen zwingen. Und es gilt nicht immer: Einsicht ist der erste Weg zur (gesundheitlichen) (Ver-)besserung.

Und übrigens nicht vergessen: Taiji - Training - Ein - Leben - Lang



shutterstock.com • 77639554