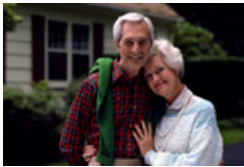


## Merkblatt: Was ältere Menschen tun können, um Stürzen vorzubeugen



Gerade für ältere Menschen ist es wichtig, körperlich beweglich und mobil zu bleiben – nicht zuletzt, um sich ein Stück Unabhängigkeit zu bewahren. Umso verständlicher ist es, dass viele ältere Menschen Angst davor haben, zu stürzen, sich einen Knochen zu brechen und dadurch die eigene Unabhängigkeit zu verlieren.

Es könnte jedoch kontraproduktiv sein, wenn Sie Ihre Aktivitäten aus Angst vor einem Sturz zu stark einschränken. Wer aufhört, körperlich aktiv zu sein, hat sogar ein größeres Risiko zu stürzen, als jemand, der täglich viel zu Fuß unterwegs ist.

Außerdem gehen die weitaus meisten Stürze auch bei Menschen über 65 glimpflich aus und haben keine ernsthaften gesundheitlichen Folgen. Zudem können Sie selbst einiges tun, um Stürzen vorzubeugen. Es ist also nicht nötig, sich zu viele Sorgen darüber zu machen.

## Welche Folgen hat ein Sturz?

Man schätzt, dass etwa 30 von 100 Männern und Frauen über 65 einmal im Jahr stürzen. Bei Heimbewohnern ist die Rate höher als bei Menschen, die zu Hause leben. Manchmal kommt es beim Sturz zu einer Prellung oder Abschürfung. Knochenbrüche treten jedoch bei weniger als einem von 10 Stürzen auf. Wenn es zu einem Knochenbruch kommt, sind meist die Unterarmknochen betroffen. Knochenbrüche an der Hüfte oder am Oberschenkel können auch ernsthafte Komplikationen und Einschränkungen zur Folge haben.

## Wodurch können Stürze verursacht werden?

Stürze können einerseits durch Hindernisse und Stolperfallen in der eigenen Wohnung oder unmittelbaren Umgebung verursacht werden. Dazu gehören zum Beispiel hoch stehende Teppichkanten und Fußleisten, lose Kabel, glatte Böden oder nicht rutschfeste Badematten. Problematisch kann es auch sein, nachts über glattes Parkett nur auf Socken zur Toilette zu gehen.

Andererseits können Stürze die Folge bestimmter gesundheitlicher Probleme sein. Beispiele hierfür sind Sehbehinderungen, gelegentliche Kreislaufschwäche oder Schwindel durch zu hohen oder zu niedrigen Blutdruck sowie einige Erkrankungen, die den Gleichgewichtssinn stören. Ferner können manche Medikamente die Aufmerksamkeit und Reflexe beeinträchtigen und dadurch zu Stürzen führen. Zu diesen Medikamenten gehören vor allem bestimmte Beruhigungsmittel und andere

Psychopharmaka. Auch Wechselwirkungen zwischen verschiedenen Medikamenten könnten das Sturzrisiko erhöhen.

Wer schon einmal gefallen ist, hat ein erhöhtes Risiko, erneut zu stürzen. Es gibt allerdings Möglichkeiten zur Vorbeugung. Wenn Sie gestürzt sind, ist das also ein guter Anlass, sich Gedanken darüber zu machen, ob Sie nicht bestimmte Risiken von vornherein vermeiden können.

## Wie kann man sich vor Stürzen schützen?

Einige Maßnahmen zur Vermeidung von Stürzen sind relativ einfach, wenn man nur an sie denkt. Welche Maßnahmen sinnvoll sind, hängt jedoch sehr von der persönlichen und gesundheitlichen Situation eines älteren Menschen ab. Nicht jede Maßnahme eignet sich bei allen Menschen gleichermaßen. Wir haben aktuelle Forschungsergebnisse zu einigen wichtigen Empfehlungen für Sie zusammengestellt:

### Bewegungsprogramme

Menschen, die zu Hause wohnen und bei relativ guter Gesundheit sind, können von einem altersgemäßen Training profitieren, bei dem sie die Muskulatur stärken, den Gleichgewichtssinn verbessern oder die Ausdauer erhöhen. Studien belegen, dass solche Programme bei ihnen das Risiko für Stürze und sogar für Knochenbrüche verringern können. Allerdings ist es wichtig, dass Sie vorsichtig abwägen, welche Bewegungsarten sich bei Ihnen eignen.

Das gilt umso mehr für ältere Menschen, die in Pflegeheimen wohnen oder gesundheitliche Probleme haben wie Parkinson oder Bewegungseinschränkungen nach einem Schlaganfall. Manche Trainingsprogramme für solche Männer und Frauen, haben in Studien das Sturzrisiko erhöht.

Allerdings kommt es offenbar auf die Art des Programms an. Studien zeigen, dass auch stärkegesundheitlich beeinträchtigte Menschen profitieren können, wenn ihnen besondere Programme zur Sturzprophylaxe angeboten werden. Charakteristisch ist, dass diese Programme durch Teams aus verschiedenen Fachleuten gestaltet werden, wie Physiotherapeuten, Altenpflegekräften und geriatrisch tätigen Ärztinnen und Ärzten. In Studien konnten solche Programme das Risiko für Stürze bei stärker beeinträchtigten Menschen in Pflegeheimen verringern. Solche Teams aus Fachleuten verschiedener

Disziplinen können individuelle Risiken eher erkennen und Maßnahmen besser auf den Einzelnen zuschneiden.

## Was Menschen mit bestimmten Gesundheitsproblemen tun können

Stolperfallen in der Wohnung können gerade bei einer geringen Sehkraft problematisch sein und das Risiko für Stürze erhöhen. Wer Stolperfallen erkennt und beseitigt, kann die Wahrscheinlichkeit für einen Sturz vermutlich senken. Einige Studien zeigen auch, dass Menschen mit einem grauen Star ihr Risiko für Stürze senken können, wenn sie die eingetrübten Linsen operativ entfernen und durch eine Kunststofflinse ersetzen lassen, um wieder besser sehen zu können. Wer bestimmte Herzrhythmusstörungen hat, könnte von einem Herzschrittmacher profitieren.

## Absetzen von Medikamenten, die das Sturzrisiko erhöhen

Manche Arzneimittel können allein oder in Kombination mit anderen Mitteln das Risiko für Stürze erhöhen. Studien zeigen, dass sich das Sturzrisiko senken lässt, wenn unnötige Medikamente abgesetzt werden. Dazu ist es hilfreich, eine Liste der Medikamente zu erstellen, die Sie einnehmen. Mit einer Apothekerin, einem Apotheker, einer Ärztin oder einem Arzt können Sie dann darüber sprechen, ob wirklich alle Medikamente nötig sind und ob es Wechselwirkungen geben könnte. Auf unserer Website finden Sie ein Formblatt, das Sie ausdrucken und zur Auflistung von Medikamenten verwenden können. Sie können es hier ([URL: http://www.gesundheitsinformation.de/index.406.de.html](http://www.gesundheitsinformation.de/index.406.de.html)) herunterladen.

Gerade bestimmte Psychopharmaka können das Risiko für Stürze erhöhen. Menschen mit Beschwerden wie starker Unruhe, Schlaflosigkeit, Angst oder Erschöpfung greifen manchmal zu solchen Medikamenten. Ein Beispiel hierfür sind Mittel aus der Gruppe der Benzodiazepine. Wer diese Medikamente schrittweise absetzt, kann sein Sturzrisiko senken. Es ist nicht immer einfach, von diesen Medikamenten loszukommen, da sie schon in niedriger Dosierung nach wenigen Wochen abhängig machen können. Was helfen könnte, ohne solche Medikamente auszukommen, erfahren Sie hier ([URL: http://www.gesundheitsinformation.de/index.638.de.html](http://www.gesundheitsinformation.de/index.638.de.html)). Wenn Sie vor allem beim Schlafen Probleme haben und gerne auf Schlafmittel verzichten möchten, finden Sie hier ([URL: http://www.gesundheitsinformation.de/index.411.de.html](http://www.gesundheitsinformation.de/index.411.de.html))

weitere Informationen dazu, welche anderen Möglichkeiten zu einem geruhsameren Schlaf verhelfen können.

## Vitamin D kann das Sturzrisiko vermutlich senken

Vitamin D soll die Muskulatur stärken und dadurch das Risiko für Stürze verringern. Außerdem fördert Vitamin D bei Bedarf die Aufnahme von Kalzium und Phosphat aus dem Darm. Ein ausreichender Kalziumspiegel ist ein Faktor für einen normalen Knochenstoffwechsel und damit auch für die Stabilität der Knochen. Möglicherweise ist Vitamin D wirksamer, wenn es zusammen mit Kalzium genommen wird. Es ist jedoch mehr Forschung nötig, um dies mit Sicherheit sagen zu können und auch um herauszufinden, welche Dosierung am besten geeignet ist.

Vitamin D und Kalzium können unerwünschte Wirkungen haben. Dazu gehört vor allem die Bildung von Nierensteinen. Europäische und US-amerikanische Behörden empfehlen, täglich nicht mehr als 1000 bis 1300 mg Kalzium in Form von Nahrungsergänzungsmitteln aufzunehmen. Als sichere Obergrenze für Vitamin-D-haltige Nahrungsergänzungsmittel empfiehlt das deutsche Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) 800 Internationale Einheiten. Internationale Einheiten sind ein festgelegtes Maß für die Dosis eines Stoffes; sie werden IE oder IU abgekürzt.

Bei Vitamin D ist es wichtig, zwischen herkömmlichen und aktiven Vitamin-D-Präparaten zu unterscheiden. Herkömmliche Vitamin-D-Präparate enthalten in der Regel eine Form des Vitamins, das vom Körper erst in seine wirksame Form umgewandelt werden muss. Dabei spielen Leber und Nieren eine große Rolle. Aktive Vitamin-D-Präparate wie zum Beispiel Alfacalcidol oder Calcitriol müssen vom Stoffwechsel nicht mehr umgewandelt werden. Sie werden manchmal auch Vitamin-D-Analoga genannt und kommen vor allem bei Menschen mit einer Nierenschwäche infrage. Allerdings bergen sie ein erhöhtes Risiko für Hyperkalzämien.

Bei einer Hyperkalzämie befindet sich zu viel Kalzium im Blut. Dies kann manchmal zu ernsthaften Komplikationen wie Herzrhythmusstörungen führen. Eine ausgeprägte Hyperkalzämie kann sich durch Übelkeit, Erbrechen, verstärkten Harnfluss, Muskelschwäche, Benommenheit oder auch verstärkten Durst oder Appetitlosigkeit äußern.

## Was sonst noch helfen könnte

In einigen Studien bewerteten Fachleute wie Ärzte, Pflegekräfte, Physio- oder Ergotherapeuten das individuelle Sturzrisiko der älteren Menschen und schlugen auf dieser Grundlage Maßnahmen zur Sturzvorbeugung vor. Beispielsweise wurde überprüft, ob die Teilnehmenden eine Sehschwäche oder andere gesundheitliche Probleme hatten, die das Sturzrisiko erhöhen, und ob sie beispielsweise von einer Brille oder von Gehhilfen profitieren könnten. Diese Maßnahmen erwiesen sich als hilfreich.

Im Winter könnten „Schneeketten“ für Schuhe das Risiko von Stürzen senken. Die Ketten werden um die Sohle des Schuhs gelegt und sollen ähnlich wie Schneeketten beim Auto verhindern, dass man bei Glätte ins Rutschen kommt. In einer Studie half diese Maßnahme, Stürze zu vermeiden.

## Große Angst vor Stürzen ist nicht nötig

Bei allen Möglichkeiten und Ratschlägen, die es gibt, um sich vor Stürzen zu schützen: Wichtig ist auch, sich im Alltag nicht zu sehr zu ängstigen. Die meisten Stürze gehen – wie gesagt – glimpflich aus. Und zu viel Verunsicherung ist auch nicht hilfreich, denn aktiv zu bleiben, kann eine der wichtigsten Maßnahmen sein, wenn man sich vor Stürzen schützen und mobil bleiben will. Das Leben hört schließlich nicht auf, bloß weil wir älter werden.

*Autor: Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)*

**Nächste geplante Aktualisierung:** März 2014. Mehr darüber, wie unsere Gesundheitsinformationen aktualisiert werden, erfahren Sie hier (URL: [http://www.gesundheitsinformation.de/index.643.de.html?bab\[subpage\\_id\]=0-8](http://www.gesundheitsinformation.de/index.643.de.html?bab[subpage_id]=0-8))

## Glossar

### Kalzium

Kalzium ist ein für den Menschen wichtiger Mineralstoff. Es ist ein Aufbaustoff für Knochen und Zähne, notwendig für die Blutgerinnung, die Muskelerregung und Nervenreizung. Kalzium ist vor allem in Milch und Milchprodukten und grünem Blattgemüse enthalten. Ein Kalziummangel kann z.B. entstehen durch eine chronische Darmentzündung, Schwangerschaft oder die Stillphase.

### Benzodiazepine

Benzodiazepine sind eine große Gruppe von auf die Psyche wirkenden Medikamenten, die beruhigend, Angst mindernd und krampflösend wirken. Sie werden als Schlaf- und Beruhigungsmittel eingesetzt. Die Wirkungsdauer reicht von einigen Stunden bis zu einigen Tagen. Einer ihrer großen Nachteile ist, dass sie schon nach vergleichsweise kurzer Anwendungszeit süchtig machen können.

### Physiotherapeuten

Physiotherapeutinnen und -therapeuten üben einen anerkannten medizinischen Beruf aus, der aber keine medizinisch-akademische Ausbildung, wie z.B. ein Medizinstudium, voraussetzt. Sie haben eine dreijährige Ausbildung zu absolvieren, während der sie auch medizinische Grundlagen lernen. Sie dürfen aber keine medizinischen Diagnosen stellen, sondern wenden die verschiedenen Therapieformen auf Grundlage der Diagnose und Anweisung einer Ärztin oder eines Arztes an. Physiotherapeutinnen und -therapeuten nutzen vor allem sogenannte physikalische Maßnahmen wie die Krankengymnastik, Massagetherapie, Ultraschall oder Lichttherapie u.a.

### Psychopharmaka

Psychopharmaka ist die Sammelbezeichnung für Medikamente, die zur Behandlung psychischer Störungen wie zum Beispiel Depressionen und Angsterkrankungen eingesetzt werden.

### Herzschrittmacher

Herzschrittmacher sind kleine elektronische Geräte zur Implantation unter die Haut, die über Drähte Kontakt zum Herzmuskel haben. Sie messen, ob das Herz regelmäßig

und im richtigen Tempo schlägt, und geben bei Störungen elektrische Impulse ab, um den richtigen Rhythmus wiederherzustellen.

### Parkinson

„Parkinson“, oder genauer die Parkinsonsche Krankheit (Morbus Parkinson) ist eine langsam fortschreitende Schädigung von Nervenzellen, die nach ihrem Entdecker, dem englischen Arzt James Parkinson benannt ist. Meist erkranken Menschen erst in einem höheren Alter an ihr. Männer sind häufiger betroffen als Frauen. Typische Zeichen einer Parkinsonerkrankung sind Gangunsicherheit, Fallneigung, Abbau der Gedächtnisleistung, Bewegungsarmut, fehlende Mimik, eine erhöhte Muskelspannung und Zittern im Ruhezustand. Aufgrund dieser Symptome spricht man auch von einer „Schüttellähmung“. Weitere Symptome sind unter anderem ein allgemeiner Leistungsabfall, Unsicherheiten beim Stehen und Gehen sowie Gliederschmerzen. Diese Parkinsonsymptome werden dadurch verursacht, dass im Gehirn Nervenzellen absterben, so dass ein bestimmter Botenstoff (Dopamin) nicht mehr ausreichend produziert wird. Parkinsonsymptome können aber auch bei anderen Erkrankungen wie beispielsweise Hirntumoren oder als Nebenwirkung bei der Einnahme bestimmter Medikamente auftreten.

### Nahrungsergänzungsmittel

Nahrungsergänzungsmittel sind Konzentrate aus zum Beispiel Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, Ballaststoffen und / oder anderen Substanzen, die die Nahrung ergänzen sollen. Ihre Befürworter behaupten, dass sie im Körper eine bestimmte, häufig vorbeugende oder stärkende, Wirkung entfalten. Sie werden zum Beispiel als Kapseln, Tabletten, Pulver oder Ampullen angeboten. Nahrungsergänzungsmittel zählen rechtlich zu den Lebensmitteln und benötigen daher – im Gegensatz zu Arzneimitteln – keine behördliche Zulassung. Weitere Informationen finden Sie auf der Seite des Bundesinstituts für Risikobewertung: Zur Website des BfR

### Vitamin D

Vitamin D gehört zu den fettlöslichen Vitaminen. Es wird entweder über die Nahrung aufgenommen oder in der Haut mithilfe von UV-Strahlung aus dem Sonnenlicht gebildet. Es ist wichtig für die Knochenbildung, sorgt für

die Härtung der Zähne und hält den Kalziumgehalt im Blut im Gleichgewicht. Vitamin D ist vor allem in fettreichem Fisch wie Makrele oder Lachs enthalten, außerdem in Avocado, Pilzen, Eigelb und Milch.

## Quellen

Die IQWiG-Gesundheitsinformationen stützen sich auf Forschungsergebnisse aus der internationalen Literatur. Wir identifizieren die zuverlässigsten aktuell verfügbaren wissenschaftlichen Erkenntnisse, insbesondere aus sogenannten „systematischen Reviews“. Darin werden wissenschaftliche Studien zum Nutzen und Schaden von Behandlungen und anderen Maßnahmen der Gesundheitsversorgung zusammenfassend analysiert, sodass Fachleute und Betroffene deren Vor- und Nachteile abwägen können. Mehr Informationen dazu, wie systematische Reviews aufgebaut sind und warum sie die zuverlässigsten Belege liefern, finden Sie hier (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/index.61.de.html>) . Außerdem bitten wir stets die Autorinnen und Autoren der zentralen systematischen Reviews, auf denen unsere Informationen beruhen, um ihre Unterstützung, um die medizinische und wissenschaftliche Korrektheit unserer Produkte sicherzustellen.

Cameron ID, Murray GR, Gillespie LD, Robertson MC et al. Interventions for preventing falls in older people in nursing care facilities and hospitals. *Cochrane Database of Systematic Reviews: Version 2010, Issue 1*. [Cochrane-Zusammenfassung (URL: <http://mrw.interscience.wiley.com/cochrane/clsysrev/articles/CD005465/frame.html>) ]

Gillespie LD, Robertson MC, Gillespie WJ, Lamb SE et al. Interventions for preventing falls in older people living in the community. *Cochrane Database of Systematic Reviews: Version 2009, Issue 2*. [Cochrane-Zusammenfassung (URL: <http://www.mrw.interscience.wiley.com/cochrane/clsysrev/articles/CD007146/frame.html>) ]  
[Gesundheitsinformation.de-Zusammenfassung (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/index.202.de.html>) ]

Kalyani RR, Stein B, Valiyil R, Manno R, et al. Vitamin D treatment for the prevention of falls in older adults: systematic review and meta-analysis. *J Am Geriatr Soc* 2010; 58: 1299-1310. [PubMed-Zusammenfassung (URL: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20579169>) ]

Yardley L, Donovan-Hall M, Francis K, Todd C. Older people's views of advice about falls prevention: a qualitative study. *Health Educ Res* 2006; 21: 508-517. [PubMed-Zusammenfassung (URL: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16467173>) ]

## Das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

Dem Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) obliegt von Gesetzes wegen die wissenschaftliche Bewertung des Nutzens, der Qualität und der Wirtschaftlichkeit von medizinischen Leistungen. Dazu gehören auch die Nutzenbewertung von Arzneimitteln sowie die Herausgabe von Gesundheitsinformationen für Bürger und Patienten.

## Wissenschaftliche Basis dieser Gesundheitsinformation

Unsere Informationen basieren primär auf so genannten systematischen Übersichten. Um ein objektives Bild über eine medizinische Maßnahme zu erhalten, ist eine systematische Übersicht notwendig. Hierzu werden zunächst die relevanten Fragestellungen formuliert. Zu diesen Fragen werden Forscher dann alle Studien zu diesem Thema suchen und auswerten.

Eine Liste der berücksichtigten wissenschaftlichen Literatur dieser Gesundheitsinformation finden Sie unter [www.gesundheitsinformation.de](http://www.gesundheitsinformation.de).

## Hinweis für die Nutzer:

Diese Gesundheitsinformationen wurden vom Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) erstellt und veröffentlicht. Sie basieren auf der Bewertung der zum Zeitpunkt der Erstellung verfügbaren wissenschaftlichen Literatur und anderer Informationsquellen.

Gesundheitsinformationen des IQWiG werden ausschließlich für Patienten in Deutschland zur Verfügung gestellt. Die Informationen sollten nicht für die Erstellung eigenständiger Diagnosen verwendet werden, da sie eine Beratung zwischen Ärztin/Arzt und Patientin/Patient nicht ersetzen können und nicht ersetzen sollen.