

## Vorbeugung: Wie können sich ältere Menschen, die zu Hause wohnen, vor Stürzen schützen?



Nicht jeder Sturz lässt sich vermeiden. Doch das Risiko zu stürzen lässt sich senken, indem man beispielsweise Stolperfallen in der Wohnung beseitigt, unnötige Psychopharmaka absetzt oder eine Sportart wie Tai Chi ausübt. Von welchen Maßnahmen ältere Menschen profitieren – und welche eher schaden können – hängt vor allem vom persönlichen Gesundheitszustand ab.

**Nicht jeder Sturz lässt sich vermeiden. Doch das Risiko zu stürzen lässt sich senken, indem man beispielsweise Stolperfallen in der Wohnung beseitigt, unnötige Psychopharmaka absetzt oder eine Sportart wie Tai Chi ausübt. Von welchen Maßnahmen ältere Menschen profitieren – und welche eher schaden können – hängt vor allem vom persönlichen Gesundheitszustand ab.**

Stürze können in jedem Alter passieren. Weil ein Knochenbruch aber gerade bei älteren Menschen ernsthafte gesundheitliche Folgen nach sich ziehen kann, lohnt es sich für diese Altersgruppe besonders, Stürzen so gut wie möglich vorzubeugen.

Bis zu 3 von 10 Männern und Frauen über 65 Jahren stürzen einmal im Jahr (30 %). Bei Heimbewohnern ist die Rate noch höher. Glücklicherweise gehen die meisten Stürze glimpflich aus und bleiben ohne ernsthafte Folgen. Nur manchmal kommt es zu einer behandlungsbedürftigen Prellung oder Hautabschürfung. Knochenbrüche treten bei weniger als einem von 10 Stürzen auf (unter 10 %). Allerdings haben Menschen, die bereits gestürzt sind, im Allgemeinen ein höheres Risiko erneut zu stürzen.

Es gibt zahlreiche Maßnahmen, um Stürze zu vermeiden – doch nicht alle sind für jeden Menschen gleich gut geeignet. Im Gegenteil: Von welchen Maßnahmen ältere Menschen profitieren können, hängt vor allem vom persönlichen Gesundheitszustand ab.

## **Aktuelle Forschung zur Vorbeugung von Stürzen**

Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler der Cochrane Collaboration sind der Frage nachgegangen, was ältere Menschen tun können, um Stürzen vorzubeugen. Die Cochrane Collaboration ist ein internationales Forschungsnetzwerk, das Studien zu medizinischen Fragen systematisch auswertet.

Da Menschen, die in einem Pflegeheim leben oder sich vorübergehend in einem Krankenhaus aufhalten, in der Regel stärker gesundheitlich beeinträchtigt sind als andere, macht es einen Unterschied, ob eine Maßnahme zur Sturzvorbeugung für die häusliche Umgebung oder den Einsatz in einem Pflegeheim oder Krankenhaus gedacht ist. Dies haben die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler bei ihren Analysen berücksichtigt, indem sie die Studien mit Heimbewohnern und Krankenhauspatienten getrennt ausgewertet haben.

Hier berichten wir über Studien mit älteren Menschen, die

zu Hause wohnen. Die Wissenschaftlergruppe hat insgesamt 111 Forschungsarbeiten mit über 55.000 Teilnehmerinnen und Teilnehmern gefunden und ausgewertet. Die Frauen und Männer in den Studien waren mindestens 60 Jahre alt; viele von ihnen waren zwischen 70 und 80.

## **Risiko für Stürze lässt sich verringern**

In den Studien erwiesen sich verschiedene Maßnahmen als nützlich. So konnten Trainingsprogramme mit verschiedenen Übungen das Sturzrisiko senken und sogar einige Knochenbrüche verhindern. Die Übungen zielten zum Beispiel darauf ab, das Gleichgewichtsgefühl zu verbessern, die Muskulatur zu stärken oder die Ausdauer zu erhöhen. Tai Chi – auch Schattenboxen genannt – machte Stürze bei Menschen, die regelmäßig trainierten, in mehreren Studien ebenfalls weniger wahrscheinlich. Allerdings nahmen an den Studien zu körperlichem Training und Tai Chi nur relativ gesunde Menschen teil. Daher ist unklar, ob auch Menschen mit ernsthafteren gesundheitlichen Problemen wie Parkinson, Bewegungseinschränkungen nach einem Schlaganfall oder einem stark eingeschränkten Sehvermögen davon profitieren können – oder ob sich das Risiko zu stürzen durch ein körperliches Training bei ihnen erhöhen 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.

In einer Studie wurden „Schneeketten“ für Schuhe erprobt. Die Ketten werden um die Sohle des Schuhs gelegt und sollen ähnlich wie Schneeketten beim Auto verhindern, dass man bei Glätte ins Rutschen kommt. Auch diese Hilfsmittel halfen, Stürze zu vermeiden.

## **Was Menschen mit bestimmten Gesundheitsproblemen tun können**

Menschen mit Beschwerden wie starker Unruhe, Schlaflosigkeit, Angst oder Erschöpfung greifen manchmal zu Psychopharmaka. Doch bestimmte Psychopharmaka –

zum Beispiel Schlaf- und Beruhigungsmittel aus der Gruppe der Benzodiazepine – erhöhen bei älteren Menschen das Risiko für Stürze. Diese Medikamente schrittweise abzusetzen erwies sich in den Studien als eine wirksame Maßnahme zur Vorbeugung von Stürzen. 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](http://www.gesundheitsinformation.de/index.638.ru.html) (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/index.638.ru.html>) . Wenn Sie vor allem beim Schlafen Probleme haben und gerne auf Schlafmittel verzichten möchten, finden Sie [hier](http://www.gesundheitsinformation.de/index.411.ru.html) (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/index.411.ru.html>) weitere Informationen dazu, welche andere Möglichkeiten zu einem geruhsameren Schlaf verhelfen können.

*Gesundheitswesen (IQWiG)*

In einigen Studien zeigte sich, dass typische Stolperfallen in der Wohnung bei einer geringen Sehkraft problematisch sind. Wenn solche Stolperfallen erkannt und beseitigt wurden, sank die Wahrscheinlichkeit für einen Sturz. Älteren Menschen, die einen grauen Star haben, kann eine Operation helfen, bei der die eingetrübte Linse ersetzt wird, sodass sie wieder besser sehen können.

Wer bestimmte Herzrhythmusstörungen hat, könnte von einem Herzschrittmacher profitieren und dadurch weniger durch Stürze gefährdet sein.

## **Was noch helfen könnte**

Es gibt noch andere Mittel und Maßnahmen, die eingesetzt werden, um Stürze zu vermeiden, zum Beispiel Nahrungsergänzungsmittel mit Vitamin D, die die Muskulatur stärken sollen. Allerdings sind die Forschungsergebnisse hierzu widersprüchlich. Weitere Informationen dazu finden Sie in unserem Merkblatt (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/index.203.ru.html>) .

Auch wenn Sie viel tun können, um Stürzen vorzubeugen, lässt sich nicht jeder Sturz verhindern. Daher ist es gerade für ältere Menschen und Personen mit brüchigen Knochen (Osteoporose) wichtig zu wissen, wie sie ihre Knochen kräftigen und dadurch schützen können. Welche Mittel und Wege es hier gibt, haben wir [hier](http://www.gesundheitsinformation.de/index.423.ru.html) (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/index.423.ru.html>) für Sie zusammengestellt.

*Autor: Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im*

## Glossar

### Cochrane Collaboration

Die Cochrane Collaboration ist ein internationaler Zusammenschluss von Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern, die sich zusammengetan haben, um in einzelnen Teams ("Cochrane Review Groups") zu medizinischen Fragen sogenannte systematische Übersichten (Reviews) zu erstellen, mit deren Hilfe wissenschaftlich begründete Aussagen über die Wirksamkeit medizinischer Therapien möglich werden. Zu diesem Zweck haben die Mitglieder der Cochrane Collaboration Methoden entwickelt, um systematisch und umfassend die verfügbaren Informationen über klinische Studien und die Wirksamkeit medizinischer Maßnahmen zu sammeln. Das Ziel der Cochrane Collaboration ist es, Ärztinnen, Ärzten, Patientinnen und Patienten wissenschaftlich fundierte Hilfen für informierte Entscheidungen zur medizinischen Versorgung zu geben und somit medizinische Entscheidungen insgesamt zu verbessern. Die deutsche Internetadresse der Cochrane Collaboration, auf der sich die Organisation selbst vorstellt, lautet [www.cochrane.de](http://www.cochrane.de).

### 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.

### 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.

### Linse

Die Linse des Auges liegt unmittelbar hinter der Pupille. Sie ist gewölbt und bricht die einfallenden Lichtstrahlen so, dass auf der Netzhaut ein scharfes Abbild der Umwelt entsteht.

### Tai Chi

Tai Chi ist eine in China entwickelte Kampfkunst, die auch chinesisches Schattenboxen genannt wird. Typisch für Tai Chi sind langsame, fließende Bewegungen, die traditionell morgens im Freien geübt werden. Ursprünglich als Selbstverteidigungsstrategie entwickelt, wird Tai Chi heute sowohl in China als auch in der westlichen Welt vornehmlich praktiziert, um die Konzentration zu erhöhen, zu entspannen, die Gesundheit zu fördern und chronische Beschwerden zu lindern.

### Osteoporose

Osteoporose oder Knochenschwund ist eine Stoffwechselerkrankung der Knochen. Knochengewebe wird vermehrt abgebaut oder vermindert aufgebaut. Die Knochendichte nimmt dadurch ab, sodass die Knochen weniger stabil sind und leichter brechen. Insbesondere die Knochen der Wirbelsäule (Wirbelkörper) können leicht einbrechen. Bei einer fortgeschrittenen Osteoporose ist der typische Rundrücken ein deutliches Zeichen dieser Einbrüche. Von Knochenschwund betroffen sind vor allem ältere Menschen und Frauen nach der Menopause. Östrogenmangel, Untergewicht und mangelnde Bewegung begünstigen das Entstehen einer Osteoporose ebenso wie Langzeittherapien mit bestimmten Medikamenten, zum Beispiel mit Kortison.

### 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.

## Schlaganfall

Ein Schlaganfall (auch Gehirnschlag oder Apoplex – griechisch: „niederschlagen“) ist eine akute Erkrankung, bei der das Gehirn nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgt wird. Ursache ist in den meisten Fällen ein eingeschwemmtes Blutgerinnsel, das Gefäße des Gehirns verschließt. Seltener kann auch eine Gehirnblutung zu einem Schlaganfall führen. Je nachdem, welche Gehirnregion betroffen ist, kann es zu Lähmungen einer Körperhälfte oder Teilen davon, Ausfällen der Gesichtsnerven, Sehstörungen, Gleichgewichtsproblemen und massiven Sprachstörungen kommen. Ein Schlaganfall ist ein Notfall: Die betroffenen Regionen des Gehirns müssen schnellstmöglich wieder mit Sauerstoff versorgt werden, um zu vermeiden, dass weiteres Gehirngewebe abstirbt. Das Risiko für einen Schlaganfall ist bei älteren Menschen, Menschen mit hohem Blutdruck oder chronischen Gefäßverkalkungen erhöht.

## 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.ru.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.

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* 2009, Issue 2. [PubMed-Zusammenfassung (URL: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19370674>) ]

## 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.