

LAUTERTAL • LINDENFELS

Montag 22. APRIL 2013 / Seite 19

www.bergstraesser-anzeiger.de

BA

Café-Pause: Bei der Gaderheimer Veranstaltungsreihe war der Seniorenberater Peter Steinbauer zu Gast

Warum Bewegung im Alter wichtig ist

GADERNHEIM. Referent Peter Steinbauer war schon öfter bei der Café-Pause in Gadernheim zu Gast. Diesmal referierte er zum Thema Mobilität. Steinbauer ist bei der Deutschen Gesellschaft für Seniorenberatung (DGS) tätig.

Das Thema betrifft nicht nur ältere Menschen – auch die „Best Ager“ und sogar jüngere Leute sind betroffen. Stürze vermeiden – Mobilität er-

halten, das ist ein großer Wunsch vor allem bei der älteren Generation. Viele Senioren haben Angst davor, dass sie nach einem Sturz nicht mehr laufen können und auf fremde Hilfe angewiesen sind.

Mindestens einmal pro Jahr stürzen 30 Prozent der Menschen über 65 Jahre sowie 45 Prozent der über 80-Jährigen. Zehn Prozent der Stürze gehen dabei mit ernsthaften Ver-

letzungen, wie Knochenbrüchen einher. Jährlich komme es so zu etwa 135 000 Oberschenkelhalsbrüchen. Zu den Risikofaktoren gehörten die verminderte Sehkraft und Reaktionszeit im Alter. Auch die Lebensführung sei nicht zu vernachlässigen. Ferner spielten Muskelkraft, Knochenfestigkeit und die Beweglichkeit der Gelenke eine Rolle.

Viele mögliche Gefahrenpunkte

seien im Alltag gar nicht so klar, so Steinbauer. Dazu gehörten der Medikamenteneinfluss und falsche Kleidung – speziell, wenn es um das Schuhwerk geht. Bei 80 Prozent der Stürze liege der Grund bei den Betroffenen selbst, erfuhren die Gäste. Das bedeute auch, dass eine Sensibilität für die Risiken viele Unfälle vermeidbar machten. „Oft passiert es, dass gestürzte Personen Angst entwickeln und sich noch weniger bewegen“, sagte Peter Steinbauer. Das führe zu schwächeren Muskeln. Die Einschränkungen solle man daher so gering wie möglich halten.

Seien schmerzhafte Erkrankungen Grund für Einschränkungen der Beweglichkeit, so gebe es inzwischen eine passende Schmerztherapie. „Bewegen Sie sich viel“, lautete Steinbauers eindeutiger Appell. Er wies auf die vielen Hilfen hin, die es zur Unterstützung gibt: „Das fängt beim Gehstock an und geht über Rollator, Rollstuhl bis hin zum Bettlifter.“



Peter Steinbauer informiert im Rahmen der Café-Pause in Gadernheim über Gefahren bei Stürzen und wie man sich seine Mobilität im Alter erhalten kann. BILD: FUNCK

Gefahrenpunkte seien – nicht nur für ältere Menschen – Sehfähigkeit und Lichtverhältnisse. Menschen, die an Demenz oder Depressionen litten, schätzten ihre Fähigkeiten nicht hinreichend ein und könnten sich damit schnell verschätzen. Das könne allerdings auch als Nebenwirkung von Medikamenten auftreten.

„Im Haus und in der Wohnung können Sie einiges tun, um Ihre Umgebung sicherer zu machen“, riet Peter Steinbauer, der auf die Montage von Haltegriffen, Absturzsicherungen und Treppenlifter hinwies. Risi-

ken bürden auch Türschwellen, Kabel sowie lose Teppiche und Läufer, auf denen man schnell einmal ausrutschen könne.

Steinbauer empfahl die Kombination aus einem Muskel- und Ausdauertraining, das man an zwei bis drei Tagen in der Woche regelmäßig machen sollte, um die Mobilität zu erhalten. Beispiele gab er anhand von Bildern als nützliche Anregung mit auf den Weg. „Nicht nur ein junger Mensch kann Muskeln aufbauen“, ließ Steinbauer die erstaunten Teilnehmerinnen wissen. cf

Die Hälfte der hilfebedürftigen Senioren ist unterversorgt

Die Deutsche Gesellschaft für Seniorenberatung (DGS) zählt rund 200 Mitarbeiter. Die Zentrale befindet sich in Engelskirchen bei Köln. Zentrum für die telefonische Beratung ist Görnitz.

Mehr als 90 Seniorenberater sind unterwegs. In 107 Stadt- und Landkreisen wird die Beratung angeboten. Kunden sind außer Senioren und ihren Angehörigen auch Kommunen, Wohnungsbaugesellschaf-

ten sowie Architekten.

Ziel der DGS ist es, ältere Menschen bei einem unabhängigen und sicheren Leben in eigenen Zuhause zu unterstützen. Viele Menschen wünschen sich, zu Hause alt zu werden. Das scheitert nicht selten an der fehlenden hauswirtschaftlichen und pflegerischen Versorgung, aber auch an mangelnden Kenntnissen über Möglichkeiten zur Unterstützung.

Nach Angaben der DGS sind un-

gefähr die Hälfte aller zu Hause lebenden und hilfebedürftigen Menschen unversorgt. Trotzdem möchten sie mit ihren gesundheitlichen Einschränkungen auch künftig selbstständig leben. cf

Kontakttelefon: 02263 / 4796331

www.die-seniorenberater.de