

Stürze häufen sich im Alter

Johannes Brüscke gab Tipps zur Erhaltung der Mobilität

MÜNSTER. „Irgendwann erwischt es jeden“, sagte Johannes Brüscke. Und meinte damit Stürze im Alter. Der Referent fragte nach, wie viele der erschienenen Senioren im vergangenen Jahr gestürzt seien, woraufhin sich eine ganze Reihe meldeten.

Helmut Tewocht, Vorsitzender des Seniorenrates Münster, hatte Johannes Brüscke von der Deutschen Gesellschaft für Seniorenberatung (DGS) gewonnen, das Thema „Stürze vermeiden – Mobilität erhalten“ im Rahmen einer Veranstaltung des Seniorenrates zu erörtern, heißt es in einer Pressemitteilung.

Immerhin stürzt jedes Jahr durchschnittlich jeder zweite Senior, jeder zehnte verletzt sich dabei ernsthaft. Johannes Brüscke fasste deswegen drastisch zusammen: „Irgendwann erwischt es jeden!“ Allerdings wünschen sich fast alle Senioren, auch in hohem Alter zu Hause und selbstständig zu bleiben und ohne Einschrän-



Johannes Brüscke (Mitte) referierte beim Seniorenrat, im Bild mit dem Vorsitzenden Helmut Tewocht (r.).

kungen zu leben. Die Realität sieht jedoch anders aus: viele seien unsicher, verkrampft und würden unter Bewegungsmangel leiden.

Dagegen gibt es viele Möglichkeiten. Beginnend mit der Aufforderung, jeden Tag für nötige Bewegung zu sorgen. Dazu übergab Johannes

Brüscke einen Flyer, mit dessen Hilfe jeder Senior seinen Bewegungsapparat auf Schwung halten und mobil bleiben kann.

Helmut Tewocht, der seit Jahren das Sportabzeichen abnimmt und es auch selber macht, konnte dies nur deutlich unterstützen.

Dieses Bild ist urheberrechtlich geschützt.

Quelle für Artikeltextdarstellung: Artikeltext oder Artikel- und Ganzseitendarstellung.

Quelle

Verlag : Westfälische Nachrichten
Publikation : Münster-Stadt
Ausgabe : Nr.25
Datum : Donnerstag, den 30. Januar 2014
Seite : Nr.18