

Stürzen gezielt vorbeugen

MZ

MÜNSTER. „Irgendwann erwischt es jeden.“ Damit konfrontierte Johannes Brüsckke die Seniorenvertretung Münster: Auf seine Frage, wie viele der erschienenen Senioren im vergangenen Jahr gestürzt seien, mussten sich viele melden. Helmut Tewocht, Vorsitzender des Seniorenrates Münster, hatte Brüsckke von der Deutschen Gesellschaft für Seniorenberatung (DGS) gewonnen, der zum Thema „Stürze vermeiden – Mobilität erhalten“ während einer Veranstaltung des Seniorenrates sprach.

Jeder zweite Senior stürze mindestens einmal im Jahr, hieß es, jeder zehnte verletze sich dabei ernsthaft. Allerdings wünschen sich fast alle Senioren, auch in hohem Alter daheim und selbständig zu bleiben und ohne Einschränkungen zu leben. Die Realität sieht anders aus: Viele sind unsicher, verkrampft und leiden unter Bewegungsmangel.

Dagegen gibt es viele Möglichkeiten, beginnend mit der Aufforderung, jeden Tag für nötige Bewegung zu sorgen. Dazu übergab Brüsckke einen Flyer, mithilfe dessen jeder Senior seinen Bewegungsapparat „auf Schwung halten“ und so mobil bleiben kann. Tewocht, der seit Jahren das Sportabzeichen abnimmt und es auch selbst ablegt, konnte dies nur deutlich unterstützen.