

## Präventionskursus beugt Stürzen vor



Der Sturzpräventionskursus ist anstrengend, macht in der Gemeinschaft aber großen Spaß. Fotos Kordländer

### 1

FREDENBECK. Aufstehen, hinsetzen – aufstehen, hinsetzen – aufstehen, hinsetzen – immer wieder. „Das gibt bestimmt Muskelkater“, sagt eine der Kursteilnehmerinnen. „Ganz schön anstrengend“, meint eine andere Turnerin. Zumal noch viele weitere Übungen auf dem Programm stehen. „Trittsicher durchs Leben“ – so lautet das Motto eines Sturzpräventionskurses; das ist ein bundesweites Pilotprojekt der Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau, den der Stader Kreislandfrauenverband zurzeit jeweils mittwochs in enger Zusammenarbeit mit dem „Fredenbecker Gesundheitszentrum“ absolviert.

Zehn Frauen nehmen an dem gezielten Gymnastikunterricht teil, um weiterhin bis ins hohe Alter fest und trittsicher auf den Beinen stehen zu können und nicht zu stürzen. Bei dem sechswöchigen Fitness-Training erlernen die Teilnehmerinnen Kraft- und Balanceübungen nach dem sogenannten „Ulmer Modell“. Dieses wissenschaftlich untersuchte Muskelaufbautraining kann nach Darstellung der Sozialversicherung nachweislich zur Sturzprophylaxe beitragen. Dabei werden spezielle Übungen mit Gewichtsmanschetten an Armen und Beinen absolviert. Zusätzlich werden auf Luftkissen die Körperbalance und die Fähigkeit geschult, mehrere Dinge gleichzeitig zu tun.

Neben den sichtbaren Erfolgen wie Muskelstraffung und Erlangen einer aufrechten Körperhaltung, haben die Teilnehmerinnen in Fredenbeck auch viel Spaß an den Übungen. Auch wenn es manchmal ganz schön anstrengend wird.

Organisiert wurde der Kurs von der Kreisvorsitzenden der Landfrauen, Dörthe Neumann. Sie konnte dafür die zertifizierte Übungsleiterin Sarah Pass gewinnen, die den Teilnehmerinnen die scheinbar leichten Übungen in totaler Perfektion vorturnt, Haltungsschäden der Teilnehmerinnen immer wieder korrigiert, wobei sie hin und wieder mal streng wird oder einen lustigen Spruch auf den Lippen hat.

„Sturzpräventionskurse sind noch ganz neu“, teilte die Inhaberin des Fredenbecker Gesundheitszentrums, Asta Reinecke, mit. Demnächst würden 20 Mitarbeiterinnen ihrer Unternehmen aus Himmelpforten, Fredenbeck und Drochtersen an einer Ausbildung teilnehmen, um den Richtlinien des Kurses zu entsprechen und diesen speziellen Kursus ins Programm aufnehmen zu können.

Bei der „Sturzpräventin“ erhalten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer von den zertifizierten Übungsleiterinnen Tipps und Anregungen für Gymnastik und Turnen, die zu Hause weiter geübt werden können. „Besonders schön aber sind Aktivitäten der Sturzprävention insbesondere in Gemeinschaften“, sagt Dörthe Neumann. „Aufgrund der besonderen Ausbildung der Übungsleiterin in Fredenbeck können die Krankenkassen den Teilnehmerinnen dieser Primär-Präventionsmaßnahme die Gebühren ganz oder teilweise zurückerstatten“, ergänzt die Kreisvorsitzende.

Zur Vermeidung von Stürzen spielt regelmäßige Bewegung eine zentrale Rolle. Auf diese Weise lassen sich Koordinationsfähigkeit und Balance gut trainieren. Speziell der Balancereflex ist zum Beispiel wichtig, um ein Stolpern noch rechtzeitig abfangen zu können und so schlimmere Verletzungen zu vermeiden. Bei dem speziellen Training werden Gleichgewicht und Muskelkraft gezielt geschult. Denn ungefähr ein Drittel der über 65-Jährigen stürzt laut Statistik der landwirtschaftlichen Sozialversicherung einmal pro Jahr. 20 Prozent der Folgen dieser Stürze benötigen medizinische Behandlung.

„Ist eine ältere Person einmal gestürzt, hat sie ein erhöhtes Risiko erneut zu stürzen.“, heißt es. Häufigste Diagnose bei schweren Stürzen ist ein Oberschenkelhalsbruch, der unter Umständen bei älteren Menschen die Folge haben kann, dass der Gestürzte ein Pflegefall wird.