



## Bei Eis und glatten Straßen: Experte der MEDIAN Hohenfeld-Kliniken gibt Tipps zur Sturzprävention

Von *FuP Kommunikation*

Erstellt am 9 Feb 2012 - 12:41

Kaum einer hätte noch damit gerechnet, aber nun meldet sich der Winter noch einmal mit voller Kraft zurück: Bei Temperaturen unter dem Gefrierpunkt, eiskaltem Wind und glatten Gehwegen ist besonders für ältere Menschen Vorsicht geboten. Prof. Dr. Diethard M. Usinger, Chefarzt der Orthopädie und Osteologie an den MEDIAN Hohenfeld-Kliniken in Bad Camberg, gibt deshalb Tipps zur Verminderung des Sturzrisikos.

„Auch wenn es zunächst merkwürdig klingt – die beste Vorbeugung vor Stürzen ist Bewegung“, erklärt Prof. Dr. Usinger. „Gerade für ältere Personen, die von Gleichgewichtsstörungen und Muskelabbau betroffen sind, ist es wichtig, mit ausreichender Bewegung die körperliche Leistungsfähigkeit zu erhalten.“ Im Vergleich zu einem jungen Erwachsenen verliere ein 70-Jähriger im Laufe seines Lebens beispielsweise circa 40 Prozent seiner Muskelkraft. Umso wichtiger sei es daher, den Muskelapparat „im Training“ zu halten. Spaziergänge in Begleitung, bei Tageslicht und mit festem Schuhwerk, stellten eine gute Möglichkeit dar, aktiv zu bleiben. Bei zu schlechtem Wetter könnten auch Gymnastikübungen im Haus dabei helfen, den Gleichgewichtssinn zu fördern.

„Menschen, die sich bei einem Sturz schon einmal verletzt haben, neigen oft dazu, sich zurückzuziehen“, berichtet der Chefarzt weiter. Dies sei jedoch der falsche Weg: Damit beginne ein Teufelskreis, weil sich die Muskeln bei mangelnder Bewegung immer weiter zurückbilden. „Wir wissen, dass bei älteren Patienten, die zehn Tage am Stück im Bett liegen, die Muskelmasse um 30 Prozent zurückgeht. Hinzu kommt eine veränderte Muskelzusammensetzung bei älteren Menschen – durch eine Veränderung der Eiweißstoffe können die Muskeln älterer Menschen weniger Kalzium aufnehmen.“ Dieses aber wird zur Muskelbewegung benötigt.

Generell rät Prof. Dr. Usinger älteren Menschen, körperlich aktiv zu bleiben und sich ausgewogen zu ernähren, da auf diese Weise der Kalziumspiegel auf einem gesunden Niveau gehalten werden könne. Wichtig sei außerdem eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D, welches das Kalzium an seine Wirkungsorte im Körper transportiere. Zusammenfassend bestätigt sich auch hier das Sprichwort: „Wer rastet, der rostet!“

### Über die MEDIAN Hohenfeld-Kliniken Bad Camberg:

Die Kliniken sind als Rehabilitationskliniken seit über 30 Jahren auf die Behandlung von Krankheiten aus den Bereichen Orthopädie und Psychosomatik spezialisiert. Das ganzheitliche Behandlungskonzept der MEDIAN Hohenfeld-Kliniken Bad Camberg basiert auf den neuesten Erkenntnissen der Medizin und garantiert eine optimale Behandlung der Patienten. Die Klinik für Orthopädie und Osteologie und die Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie arbeiten fachübergreifend zusammen.

**Weitere Informationen:** [www.median-kliniken.de](http://www.median-kliniken.de) [1]

### Pressekontakt:

Linda Thielemann, FuP Kommunikations-Management GmbH,

August-Schanz-Str. 80, 60433 Frankfurt am Main, Tel.: 069 / 95 43 16 – 0, Fax: – 25, E-Mail: [linda.thielemann@fup-kommunikation.de](mailto:linda.thielemann@fup-kommunikation.de) [2], Internet: [www.fup-kommunikation.de](http://www.fup-kommunikation.de) [3]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)



**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 01:19):** <http://medkom24.eu/node/15766>

### Links:

[1] <http://www.median-kliniken.de>

[2] <mailto:linda.thielemann@fup-kommunikation.de>

[3] <http://www.fup-kommunikation.de>