

# Stolpern ja, stürzen nein

**Altersmedizin** Die Bethesda Klinik bietet als einzige Einrichtung in Deutschland ein Falltraining für ältere Menschen mit einem speziellen Laufband, das Alltagssituationen simuliert. *Von Ulrike Schleicher*

Der Mann geht auf dem breiten Pfad entlang einer Bergkante voran. Plötzlich strauchelt er leicht, fängt sich, geht in schnellem Schritt weiter. Vielleicht hat er eine Mulde am Boden übersehen. Ein paar Augenblicke später passiert etwas Ähnliches: Er stolpert, sein Körper neigt sich zur Seite, das linke Knie knickt etwas ein, und er sinkt nach vorne. Aber erneut richtet sich der Mann wieder auf und setzt seinen Weg fort. „Es reicht jetzt“, sagt er nach einer Weile und die Sportwissenschaftlerin Vanessa Haug hält das Laufband an, öffnet den Sicherheitsgurt, den Hermut Kormann um Beine und Oberkörper trägt – und die Demonstration ist beendet. Der 82-Jährige ist einer von knapp 100 Teilnehmern, die seit April dieses Jahres in der Sturzambulanz der Agaplesion Bethesda Klinik Ulm ein Training gegen Stürze absolvieren.

## Viefältige Ursachen

„Stürze im Alter kommen häufig vor und sind ein medizinisches Problem“, fasst es Dr. Christoph Leinert, Facharzt für Neurologie und Geriatrie am Klinikum zusammen. Denn anders als bei Kleinkindern, die häufig fallen, sei die Reaktion bei Älteren auf dieses plötzliche Ereignis eingeschränkt. „Die Folge: Sie fallen, fangen den Sturz nicht richtig ab, verletzen sich.“ Die Betten in der Unfallchirurgie des Uniklinikums seien zuhauf mit solchen Patienten belegt. Die Ursachen für Stürze seien vielfältig: etwa Schwindel und Gleichgewichtsstörungen, Nebenwirkungen von Medikamenten, Krankheiten wie Parkinson, nachlassende Seh-



Hermut Kormann auf dem Perturbationslaufband in der Bethesda Klinik. Sportwissenschaftlerin Vanessa Haug und Dr. Christoph Leinert sind vom Nutzen überzeugt. *Foto: Lars Schwerdtfeger*

kraft, Arthrose in den Gelenken, Neuralgien. Studien belegten, dass 30 Prozent der Menschen ab 65 Jahren einmal im Jahr stürzen. Ab 80 Jahren sind es dann schon 80 Prozent. Bleibt der Sturz folgenlos, „nehmen es viele als banalen Zwischenfall und denken nicht weiter darüber nach“. Stolpern könne schließlich jeder mal, laute die Devise. Ein Trugschluss.

Natürlich gibt es bereits Übungen, die Muskeln und Gleichgewicht trainieren. „Zum Beispiel Wackelbretter und Krafttraining“, sagt Leinert. Auf diese Weise reduziere sich das Sturzrisiko um 25 Prozent. Nicht schlecht. Es geht aber mehr, ist die Erfahrung

des Teams um den Geriatriker. Und zwar mithilfe des sogenannten Perturbationslaufbands. Ein Gerät, das von einer israelischen Firma entwickelt wurde, und das

seit April in der Bethesda Klinik im Einsatz ist. „Wir sind die einzige Einrichtung in Deutschland, die es außerhalb von Studien anwendet“, sagt Leinert. „Trainiert

## Warum das Training Sturzimpfung genannt wird

**In wissenschaftlichen** Studien konnte gezeigt werden, dass ein regelmäßiges kurzes Training von etwa 15 bis 30 Minuten auf einem Perturbationslaufband die Sturzrate deutlich, um bis zu 50 Prozent

senken konnte, sagt Dr. Christoph Leinert. Hierfür sei – ähnlich wie bei einer Impfung – eine Auffrischung des Trainings etwa alle drei Monate nötig. „Deshalb nennen wir das Training Sturzimpfung.“

**Leider werden** die Kosten noch nicht von den Krankenkassen übernommen. Ein Training kostet 79 Euro. Ein Versuch ist kostenlos. Telefon (0731) 187-0, E-Mail: Sturzambulanz.BGU@agaplesion.de

wird die reaktive Gleichgewichtsfähigkeit, die beim Stolpern gebraucht wird“, erklärt der Arzt.

Diese könne auf dem Laufband unter alltagsnahen Bedingungen geübt werden. Vanessa Haug zeigt, was gemeint ist. Auf dem Bildschirm ist ein Weg in einer Landschaft zu sehen, das Band läuft geradeaus, kann aber mithilfe einer Fernbedienung manipuliert werden. „Plötzlich bewegt es sich nach rechts oder links, stoppt etwas oder beschleunigt“, erklärt sie. Die Nutzer sind unvorbereitet und kommen ins Straucheln. Aber sie fallen nicht. Der Körper ist mit einem Gurt gesichert, der das ganze Gewicht hält.

Das Training dauert rund 20 Minuten und wird individuell absolviert. „Soll heißen, wer nicht so gut zu Fuß ist, läuft langsamer. Auch die Reizintensität wird angepasst“, sagt die Sportwissenschaftlerin. Es soll nicht zu schwer oder zu leicht sein. Nach einem guten halben Jahr ist das Team um Leinert begeistert vom Effekt des Trainings. „Wir haben durchweg gute Erfahrungen.“

Das sagt auch Hermut Kormann, der das Training zwar präventiv macht – „ich bin noch nicht gestürzt“, vom Lerneffekt jedoch überzeugt ist. „Ich hatte neulich beim Wandern zwei Situationen, bei denen ich gestolpert bin.“ Er habe die Situationen „elegant“ meistern können.

Stichwort Lerneffekt: „Durch das Training vernetzen sich Nerven im Gehirn und in der Muskulatur – das Gelernte wird gespeichert“, sagt Leinert. Ein großer Vorteil: So ist es nicht nötig, jede Woche auf das Perturbationslaufband zu gehen, sondern nur alle drei Monate (siehe Info).