

Stürzen frühzeitig vorbeugen



13 Wann? 13.09.2013 10:30 Uhr bis 13.09.2013 12:00 Uhr
SEP Wo? Augusta-Akademie, Dr.-C.-Otto-Straße 27, 44879 Bochum



Bochum: Augusta-Akademie | „Muskelaufbau und Balancetraining“ für acht bis 12 Frauen und Männer ab 60 Jahren bietet die Augusta Akademie in einem 10-Wochen-Kurs, der am 13. September (10.30 - 11.45 Uhr) im Gymnastikraum 2 der Augusta Klinik an der Dr.-C.-Otto-Str. 27, in Bochum-Linden beginnt.

Es geht bei diesem Kurs vor allem um Sturzprophylaxe, denn Stürze sind oft der Beginn eines Teufelskreises. Die Zahlen sind ebenso erschütternd wie alarmierend - und nicht nur die Geriater (Altersmediziner) klagen, dass bei

der Vorbeugung zu wenig getan wird: Jeder Dritte Mensch, der älter ist als 65 Jahre, hat statistisch ein hohes Risiko für einen oftmals folgenschweren Sturz.

„Mit zunehmendem Alter steigt die Sturzgefährdung“, erklärt Dr. Olaf Hagen, Chefarzt der Geriatrischen Klinik der Augusta-Kranken-Anstalt in Linden. Umfassende amerikanische Studien belegen, dass zehn Prozent aller Notfallbehandlungen und sechs Prozent aller Notfallaufnahmen durch Stürze bedingt sind. „Und diese Zahlen“, so Dr. Hagen, „sind durchaus auf Deutschland übertragbar.“

Jeweils freitags bietet nun die Bildungseinrichtung der Evangelischen Stiftung Augusta (Bochum/Hattingen) dieses Bewegungsangebot für ältere Menschen. Eine Kombination aus Muskelaufbautraining und Balancetraining soll das Risiko eines Sturzes minimieren. Ständige Übung hilft, gezielt Bewegungsfähigkeit und -sicherheit zu stabilisieren.

Bequeme Kleidung und Hallenturnschuhe sind mitzubringen. Die Kursgebühr ist 27,50 Euro, wobei eine Kostenübernahme durch die Krankenkasse möglich ist, aber selbst dort erfragt werden muss.