



Die einfachen und gezielten Übungen mit kleinen Hanteln, Bällen und Kirschkerne haben es in sich. Gisela Weiß (Mitte) zeigt, wie sich eine effektive Wirkung erzielen lässt. Bild: ads

Stürze vermeiden

Gezieltes Training stärkt Muskelkraft von Senioren

Amberg-Sulzbach. (ads) Je älter, desto größer die Gefahr: Wer zu Hause stürzt, erholt sich oft nicht mehr sehr gut davon und muss ins Krankenhaus oder Heim. Die Sturzprophylaxe stand deswegen im Mittelpunkt des Besuchs, den die Alltagsbegleiter der AOVE dem BRK-Seniorenheim St. Ägidius Vilseck abstatteten.

Gisela Weiß zeigte, wie Übungen mit Bällen, Hanteln und Kirschkerne bei der Vorbeugung helfen können. Abschließend zu den praktischen Übungen gab es noch einen auflockernden Sitztanz zu flotter Musik. Die AOVE-Alltagsbegleiter erfuh-

ren im anschließenden Gespräch mit Gisela Weiß, dass Mobilität und Selbstständigkeit zentrale Anliegen im Alter und Stürze mit ihren Folgen die häufige Ursache für Einschränkungen seien. Ein Blick in die Statistik hob die Bedeutung der Prophylaxe hervor: In Deutschland stürzen pro Jahr etwa 30 Prozent der über 65-Jährigen, etwa 80 Prozent der über 80-Jährigen zu Hause lebenden Menschen – mit erheblichen Folgen.

Wer sich für die praktische Sturzprophylaxe interessiert, kann sich bei Richard Weigert im BRK-Seniorenheim Vilseck melden.