

## Sicher unterwegs



© shutterstock.com/SeventyFour

**Regelmäßige Bewegung stellt einen wichtigen Pfeiler unserer Gesundheit dar. Vor allem mit zunehmendem Alter wird kontinuierliche Bewegung zur Vorbeugung körperlicher Einschränkungen und der Aufrechterhaltung des allgemeinen Gesundheitszustandes empfohlen. Bekanntlich nimmt die körperliche Leistungsfähigkeit mit dem Alter ab, wodurch das Unfall- und Sturzrisiko erhöht wird. Um dieses Risiko zu minimieren, sollte auf nachfolgende Faktoren geachtet werden.**

### Bewegung

Bewegung ist ein wichtiger Faktor, um in Form zu bleiben und Beeinträchtigungen vorzubeugen. Um Stürze zu vermeiden, sollte die Art und Intensität der Bewegung jedoch nicht überfordernd sein. Regelmäßige Bewegung kann gut in Alltagsaktivitäten implementiert werden, indem bewusst Wege zu Fuß statt mit dem Auto, zurückgelegt werden. Auch regelmäßige Spaziergänge steigern die Kondition. Bei erhöhtem Sturzrisiko empfehlen Van Voast Moncada und Glen Mire (2017) ein gezieltes Gang- und Gleichgewichtstraining sowie entsprechende Kräftigungsübungen. Die Übungen sollten mit Expertinnen und Experten, wie Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten, abgesprochen werden.

### Medizinische Aspekte

Die medizinischen Einflussfaktoren können sowohl positive, als auch negative Auswirkungen auf die körperliche Verfassung haben. Auch die Ernährungsgewohnheiten beeinflussen den Körper erheblich. Eine ausgewogene Ernährung trägt zur Stärkung des gesamten Körpers bei und erhält die Gesundheit. Es sollte auch unbedingt auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr geachtet werden – übermäßiger Alkoholkonsum wirkt sich negativ auf das Gleichgewicht und Gehen aus. Bei Schwindel, Unsicherheiten beim Gehen oder Veränderungen der Medikation ist eine Rücksprache mit den zuständigen Ärztinnen und Ärzten notwendig. Auch Einschränkungen beim Sehen sollten ärztlich abgeklärt werden (Bundesministerium für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz, 2016).

### Schuhwerk

Feste und bequeme Schuhe sind von großer Relevanz für einen sicheren Gang. Beim Schuhkauf sollte daher auf die Stabilität und den Sitz des Schuhs geachtet werden. Außerdem sind flache Absätze von Vorteil. Doch nicht nur die passenden Schuhe auch regelmäßige Fußpflege wird empfohlen, um die Fußwahrnehmung zu fördern und Schmerzen zu vermeiden (Van Voast Moncada und Glen Mire, 2017).

### Hilfsmittel

Bewegungseinschränkungen führen häufig zu einem unsicheren Gang. Dies wird oftmals durch Anhalten an der Wand oder an Möbelstücken kompensiert. Da Gegenstände jedoch nicht immer stabil sind, erhöhen diese die Sturzgefahr zusätzlich. Um einen Sturz zu verhindern und einen sicheren Gang zu gewährleisten, können Gehhilfsmittel eingesetzt werden. Wenn die zuvor genannten Kompensationsstrategien angewendet werden, sollte eine Rücksprache mit der zuständigen Ärztin oder dem zuständigen Arzt erfolgen.

Einen guten Überblick rund um die Themen „Haushaltssicherheit“ und „Sicherheit im Alltag“ für ältere Menschen schafft die Broschüre [Sicher wohnen, besser leben](#).