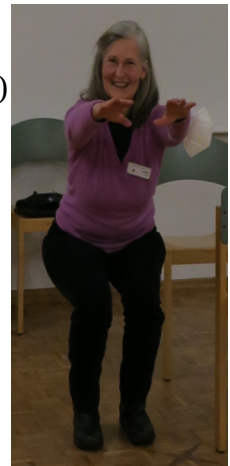


## Fortbildung „Standfest und stabil“

Sonja Maier, Hospizkollegin, Übungsleiterin und Trainerin für Sturzprophylaxe, brachte die Teilnehmer\*innen der ersten Fortbildung in diesem Jahr in Schwung. Als kürzlich selbst „gefallenes Mädchen“ (ausgerutscht über einen Ast im Schnee) weiß sie, wie wichtig es ist, in jedem Lebensalter standhaft und stabil zu stehen und zu gehen. Weil anscheinend ab einem Alter von 25 Jahren sowohl unsere geistige (!) als auch die körperliche Leistungsfähigkeit nachlässt, wäre es angebracht, dem entgegenzuwirken. Sagt sie. Es gelte, im Gleichgewicht zu bleiben, Muskelkraft und Bewegungssicherheit zu erhalten, Stürze zu vermeiden und generell den Alltag sicher zu meistern.



Denn ein Drittel der Menschen über 65 Jahre stürzen mindestens einmal im Jahr, 120.000 Personen erleiden den gefürchteten Oberschenkelhalsbruch. Ursachen sind Inaktivität, fatalerweise oft verursacht aus Angst vor Stürzen, Schwäche, Osteoporose, kognitive Defizite, Sehschwäche und Tücken wie glatte Böden, falsch eingestellte Gehhilfen und Rollatoren.

Was können wir tun? Tanzen wäre sehr gut, meint sie. Allerdings hege ich den Verdacht, dass diese Aussage nicht völlig uneigennützig ist und ein Wink mit dem Zaunpfahl an den Autor dieser Seite ist. Bei Klängen eines Klarinettenkonzertes von Mozart zeigte sie uns mehr und weniger anstrengende Übungen, angefangen von Kniebeugen, Multitasking-Übungen, also geistig zu arbeiten und sich zusätzlich zu bewegen, Koordinationsübungen bis zu Krafttraining.

Mein Fazit: Um unsere Mobilität zu erhalten, sollten wir uns regelmäßig dehnen, aufwärmen, kräftigen, angemessen gehen, Geist und Körper gut pflegen und zwischendurch auch ein wenig fordern und üben, üben, üben. Und vielleicht zwischendurch tanzen, aber wir wollen nichts übertreiben.



Noch stehen sie gesittet hinter den Stühlen. Gleich kommt Bewegung in das Spiel.