

«Sturzangst ist viel häufiger, als gemeinhin vermutet wird»

Mit zunehmendem Alter häufen sich Stürze, teils mit schwerwiegenden Folgen – auch in psychischer Hinsicht.

Eric Lenouvel, Psychiater und Arzt, erklärt, wieso Sturzangst nicht auf die leichte Schulter zu nehmen ist, und präsentiert Ansätze, um den Teufelskreis von Angst, Isolation und Verlust der Selbstständigkeit zu durchbrechen.

Interview: **Tanja Aebli**

Ältere Menschen stürzen oft und teilweise schwer: Laut Rheumaliga kommt es allein in der Schweiz jährlich zu über 88'000 Sturzunfällen mit medizinischen Folgen. Wie lässt sich hier Gegensteuer geben?

Eric Lenouvel: Es macht Sinn, die intrinsischen und extrinsischen Risikofaktoren unter die Lupe zu nehmen. Zu ersteren gehören Gleichgewichts- und Gehprobleme, muskuläre Schwäche oder ein eingeschränktes Sehvermögen, zu letzteren Risikofaktoren im Umfeld der Person. Zum Beispiel Stolperfallen in der Wohnung, offene Schuhe oder rutschige Teppiche. Sind die Risiken erst einmal identifiziert, können sie gezielt minimiert werden. Sicherheitsvorkehrungen im und rund ums Haus wie auch Balance- und Krafttraining sind das A und O bei der Sturzprävention.



Sturzangst mindern dank Bewegungsmethoden wie Tai Chi.

Foto: Shutterstock

Welche Konsequenzen hat der demografische Wandel auf die Prävention?

Prognosen zufolge ist in 40 Jahren ein Drittel der Bevölkerung in der Schweiz über 65 Jahre alt. In dieser Altersgruppe geht die Schere weit auseinander: Gewisse Menschen sind noch topfit und nehmen an Triathlons teil, andere sind multimorbid und im Pflegeheim. Dennoch gilt für alle: Das Sturzrisiko steigt mit zunehmendem Alter. Gezielte Prävention ist deshalb enorm wichtig.

Sie haben sich in Ihrem jüngsten Projekt intensiv mit dem Thema Sturzangst auseinandergesetzt. Wie verbreitet ist diese?

In meinem Alltag als praktizierender Arzt und Psychiater sehe ich, wie wichtig das Thema für Betroffene ist. Sturzangst ist viel häufiger, als gemeinhin vermutet wird. 88 Prozent jener, die bereits einmal gestürzt sind, haben Angst davor, erneut zu stürzen. Damit beginnt ein eigentlicher Teufelskreis: Betroffene versuchen zu vermeiden, wozu sie körperlich eigentlich noch in der Lage sind. Und weil sie sich nicht mehr bewegen, bleiben soziale Kontakte auf der Strecke. Es fehlt an positiven Erfahrungen, das Risiko für Depressionen vergrössert sich, Muskeln bauen sich ab. Mit der nachlassenden Kraft steigen wiederum das Sturzrisiko und die Sturzangst.

Angst schärft unsere Sinne und ist in vielen Situationen ein wichtiger Schutzmechanismus. Wann kippt sie ins Ungesunde?

Sturzangst kann effektiv sinnvoll sein. Wenn diese Angst aber exzessiv wird und die Strategie der

Vermeidung Oberhand gewinnt, ist sie nicht mehr ein gesunder Schutz, sondern ein Hindernis für ein aktives Leben.

Was war Sinn und Zweck des Projekts «Aktiv gegen Sturzangst» – kurz: «AGES»?

Wir wollten das Thema Sturzangst in den Alters- und Pflegeheimen aktiv angehen: Einerseits indem wir das Personal in den Institutionen dafür sensibilisieren, andererseits indem wir ein Angebot für Betroffene entwickeln. Die Kurse, die wir im Rahmen von «AGES» für gefährdete Menschen konzipiert haben, enthalten sowohl Elemente aus der kognitiven Verhaltenstherapie als auch gezielte physiotherapeutische Übungen.

Wie läuft ein solcher Kurs ab?

Eine Person aus einem Alters- und Pflegeheim, die unsere Weiterbildung besucht hat, leitet diese einmal pro Woche stattfindenden Gruppenkurse. Diese erstrecken sich über zwei Monate. Jedes Modul vertieft dabei ein bestimmtes Thema und enthält Diskussions- und Übungssequenzen. Wichtig war uns auch, dass die Teilnehmenden nach Kursende ohne weitere therapeutische Begleitung das Gelernte anwenden können. Beispielsweise indem sie die eigenen Gedanken bewusst wahrnehmen oder Kräftigungsübungen absolvieren.

Was sind die wichtigsten Erkenntnisse dieses 18-monatigen Pilotprojekts?

Die bisher erhobenen Daten deuten darauf hin, dass sich mit einer solchen Intervention die Sturzangst tatsächlich senken lässt. Eine



Dr. med. Eric Lenouvel
Oberarzt, Universitätsklinik für Alterspsychiatrie und Psychotherapie, Bern
✉ eric.lenouvel@upd.unibe.ch

88-jährige Teilnehmerin hat uns nach dem Kurs mitgeteilt, dass sie es jetzt wieder wagt, sich allein fortzubewegen, und die Übungen aus unserem Manual täglich praktiziert. Auch von den beteiligten Fachpersonen haben wir die Rückmeldung erhalten, dass es realistisch und wünschenswert ist, ein solches Angebot in den Institutionen zu etablieren. Im Moment sind wir daran, Prozesse und Unterlagen zu optimieren und zu prüfen, wo diese Intervention in Zukunft zur Anwendung gelangen könnte – insbesondere auch im ambulanten Bereich.

Was raten Sie älteren Menschen mit exzessiver Sturzangst?

Zuallererst gilt es, die Sturzangst als solche überhaupt zu erkennen. Wichtig scheint mir, dafür Worte zu finden und darüber zu diskutieren. Weiter empfiehlt es sich, aktiv zu werden und Dinge auszuprobieren, die die Bewegung fördern; Tai-Chi eignet sich für diese Altersgruppe besonders gut. Resignation und Sätze wie «dafür bin ich zu alt» sind hingegen wenig hilfreich. ■



Mehr wissen:

Gute Tipps finden sich auch unter www.bfu.ch/stoppsturz