

Lieber in den Seilen hängen als auf die Nase fallen

Probanden ab 65 für Studie gesucht – Laufband simuliert Ausrutschen und Stolpern – Prävention und Wiederaufbau nach Stürzen

Von Jonas Labrenz

Wer aus dem Gleichgewicht kommt, muss nicht zwingend stürzen. Gerade im hohen Alter führt ein Stolpern oder Ausrutschen jedoch häufig zu einem Sturz – der teilweise schwere Verletzungen nach sich zieht. Michael Schwenk möchte in einer Studie nun eine noch recht frische Technik testen, um das „reaktive Gleichgewicht“ zu trainieren und damit Stürzen vorzubeugen.

Das Laufband im Labor des Instituts für Sportwissenschaften sieht mächtig aus: Es ist insgesamt nicht nur breiter als die handelsüblichen Geräte, sondern auch mit Gurten ausgestattet, die den Probanden im Notfall absichern. „Eigentlich ist es kein Hexenwerk: Es ist im Prinzip nur ein Servomotor mehr verbaut“, erklärt Schwenk. Seit sechs Wochen hat der Sportwissenschaftler das Gerät nun im Labor stehen – und sich damit bereits unter jungen Leuten Freunde gemacht. „Die Studenten gehen da gerne drauf – das ist spektakulär“, erzählt der Nachwuchsgruppenleiter.

Schwenk sucht allerdings Probanden ab 65 Jahren, „die im Prinzip noch recht rüstig sind.“ Erst einmal in Gang gesetzt, kann das Laufband Stolpern oder seitliches Ausrutschen simulieren. Ähnlich wie die „Dynamikplatte“ beim ADAC-Fahrsicherheitstraining, bewegt sich das Laufband überraschend nach links oder rechts. „Überfordert wird hier allerdings niemand“, betont Schwenk. Die Intensität der

Bewegungen, die Geschwindigkeit des Laufbands und die Häufigkeit der Ereignisse werde an jeden Einzelnen und seine Fähigkeiten angepasst, erklärt der Sportwissenschaftler und ergänzt: „Wir hatten bis jetzt noch niemanden hier, der das Training nicht vertragen hätte.“

Michael Schwenk ist beim Netzwerk Altersforschung (NAR) angestellt und war bereits an der Studie beteiligt, die Älteren durch kleine Übungen im Alltag dabei helfen sollte, so lange wie möglich fit zu bleiben, ohne aufwendig zu trainieren. Dazu gehörte auch das Training des Gleichgewichts: Probanden sollten beispielsweise mal beim Zähneputzen auf einem Bein stehen.

Auch nach Stürzen werde das Gleichgewicht häufig noch „klassisch“ trainiert. Ein Stolpern oder Ausrutschen könne so allerdings nicht trainiert werden. „Leistungssportler trainieren auch immer spezifisch“, erklärt Schwenk. Dadurch seien die Ergebnisse am besten. Elektrische Muskelstimulation helfe ja auch nicht, einen Triathlon zu gewinnen, „und genau so ist es auch hier.“

Mit dem sogenannten Perturbationslaufband wird weniger das Halten des Gleichgewichts geübt, sondern die Wiederherstellung des Gleichgewichts in brenzlichen Situationen. Und damit könnten viele Unfälle verhindert werden: „50 Prozent der Stürze sind auf Stolpern zurückzuführen“, so Schwenk. In



Auch jüngere Zeitgenossen wie RNZ-Volontär Jonas Labrenz haben Spaß auf dem „Perturbationslaufband“. Michael Schwenk (r.) sucht aber ältere Probanden. Foto: Rothe

fünf bis zehn Prozent der Fälle bricht ein Knochen.

Weil zwischen dem 60. und 70. Lebensjahr der Abbau des reaktiven Gleichgewichts am stärksten ist, suchen Schwenk und seine Kollegen Probanden ab 65, die noch zu Hause leben und keine akuten Verletzungen (frische Fraktur, neue Hüfte oder ähnliches) und keine neurologischen Erkrankungen wie Parkinson oder einen kurz zurück liegenden Schlaganfall haben.

„Viele sind sich auch gar nicht im Klaren, dass sie Gleichgewichtsprobleme haben – und sind plötzlich ganz überrascht“, weiß Schwenk. Das liege daran, dass Ältere häufig Vermeidungsstrategien entwickeln und sich gar nicht mehr Situationen aussetzen, in denen ihre Fähigkeit zur Wiederherstellung des Gleichgewichts gefordert wird. „Die Reflexmuster werden zu wenig trainiert“, weiß Schwenk. Wenn dann doch eine Stolperfalle kommt, ist der Körper „eingerstet“ und kann nicht schnell genug reagieren. Nach wenigen Trainings auf dem Laufband, seien diese Fähigkeiten schnell wieder da, so Schwenk. Ähnliche Studien mit kleineren Teilnehmerzahlen legen das jedenfalls nahe.

Info: Wer Lust hat, an der Studie mit fünf bis sechs Terminen im Oktober teilzunehmen, meldet sich bei Leon Brüll unter Telefon: 06221 / 548669 oder per E-Mail an: Bruell@nar.uni-heidelberg.de.

CDU macht einen Brunnen-Spaziergang

RNZ. Die CDU Heidelberg will sich der Brunnen in der Altstadt annehmen. Aus vielen dieser historischen Brunnen sprudelt zwar Trinkwasser – dieses darf aber konsumiert werden, da es nicht regelmäßig überprüft wird (die RNZ berichtete). Die CDU hofft, das ändern zu können. Bei einem Spaziergang durch die Altstadt mit dem Heidelberger Brunnenwart und Altstadt-Urgestein Fritz Hartmann soll darüber diskutiert werden. Die rund zweistündige Tour am Mittwoch, 12. September, beginnt um 16 Uhr am Eingang der Bergbahnstation. Alle Interessierten sind willkommen.

Er drohte, sie alle umzubringen

20-Jähriger in Haft – Auf Neckarwiese mit Messer angegriffen

RNZ. Seit Samstag sitzt ein 20-jähriger Deutscher im Gefängnis, weil er am Vorabend auf der Neckarwiese mehrere Menschen bedrohte. Laut Polizeibericht suchte er am Freitagabend gegen 22.10 Uhr zunächst auf der Neckarwiese Kontakt zu einer vierköpfigen Gruppe junger Männer zwischen 16 und 18 Jahren. Dabei soll er ein Klappmesser einsatzbereit in der Faust gehalten haben.

Plötzlich und unvermittelt habe der 20-Jährige mit dem Messer eine Stichebewegung in Richtung eines 16-Jährigen aus der Gruppe gemacht haben. Dieser konnte den Stich mit seinem Arm jedoch

abwehren. Polizeibeamte nahmen den 20-Jährigen, der unter Alkoholeinwirkung stand, vorläufig fest. Währenddessen drohte er der vierköpfigen Gruppe, „sie alle umzubringen“, wie die Polizei schreibt. Außerdem beleidigte er auch die anwesenden Polizeibeamten.

Auf Antrag der Staatsanwaltschaft Heidelberg wurde der Beschuldigte am Samstag dem Bereitschaftsrichter vorgeführt. Dieser erließ Haftbefehl wegen versuchter gefährlicher Körperverletzung, Bedrohung und Beleidigung. Der Beschuldigte wurde danach in eine Justizvollzugsanstalt eingeliefert.

Mal eben die Lungenfunktion testen

Gratis-Angebot am Donnerstag auf dem Bismackplatz

RNZ. Lungenkrankheiten verursachen heutzutage weltweit die meisten Todesfälle nach Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlaganfall und Krebs. In Deutschland haben fast zehn Millionen Menschen Atemwegserkrankungen – und die Dunkelziffer liegt weit höher. Eine frühzeitige Erkennung ist lebenswichtig und kann die Lebensqualität von Betroffenen verbessern und dem Fortschreiten der Erkrankung entgegenwirken. Mit einem zehnmütigen Lungenfunktionstest können Lungenkrankheiten rechtzeitig erkannt werden.

Und genau solch einen Test bietet das sogenannte „Lufu-Mobil“ am Donnerstag,

13. September, anlässlich des Deutschen Lungentages auf dem Bismarckplatz an. Bei der gemeinsamen Aktion von der Thoraxklinik Heidelberg, dem Pneumologen Felix Herth und der gemeinnützigen Firma Ethos kann jeder, der zwischen 10 und 17 Uhr vorbeikommt, das Angebot gratis wahrnehmen.

Der Test wird von einer erfahrenen Lungenfunktionsassistentin durchgeführt und tut nicht weh. Auch für Menschen, die keine Beschwerden haben, ist der Test sinnvoll – denn Atemwegserkrankungen bereiten zunächst keine Schmerzen, sie breiten sich unbemerkt aus.

ANZEIGE

für weitsicht
für klimaschutz
für dich





www.swhd.de



So geht Energiewende. Mit unserem Projekt Energie- und Zukunftsspeicher. Mehr unter www.swhd.de