



Stürze – wie verhindern?

Keine Altersgruppe ist davor gefeit – Kinder fallen auf dem Spielplatz auf die Knie, Jugendliche stürzen vom Fahrrad, Ältere rutschen auf glatten Wegen aus. Doch gerade für Senioren können die Folgen eines Sturzes viel dramatischer sein als für jüngere Menschen.

Eben noch auf den Beinen – doch dann, von einem Moment auf den anderen, landet man hart auf dem Boden. Älteren Menschen passiert das häufiger als Jüngeren. Mit den Jahren wird der Gang unsicherer, dazu kommen oft Kreislaufprobleme oder Nebenwirkungen von Medikamenten. Außerdem lässt die sogenannte Agilität nach – die Fähigkeit, auf einen Reiz mit einer raschen Veränderung der Richtung oder der Geschwindigkeit der Bewegung zu reagieren. Wer jung ist, dem gelingt es oft, nach einem Stolpern den Sturz noch abzufangen oder die Bewegung beim Sturz so umzuleiten, dass keine größeren Verletzungen entstehen. Senioren haben damit Probleme, zumal bei ihnen die Reflexe zur Abwehr eines Sturzes schwächer werden.

Häufig betroffen – der Oberschenkelhals

Gisela Luding aus Zeulenroda kann bis heute nicht erklären, warum sie überhaupt gestürzt ist. Es geschah dort, wo sie sich eigentlich sicher fühlte – in der eigenen Wohnung. Im Badezimmer fiel die 70-Jährige plötzlich auf ihre linke Seite. „Ich habe schon gemerkt, dass da was nicht in Ordnung ist, aufgrund der großen Schmerzen“, erzählt sie. „Dann ging es ins Krankenhaus. Ich hatte einen Oberschenkelhalsbruch und wurde am gleichen Tag noch operiert.“

Dr. Sven Rottländer, Orthopäde an der Median-Klinik Bad Lobenstein, sieht die Auswirkungen solcher Stürze häufig. Die Fraktur, also der Bruch des Oberschenkelhalses – besonders typisch bei alten Menschen, 120.000 Fälle gibt es pro Jahr. Warum es so oft gerade zu dieser Verletzung kommt, dafür sieht der Mediziner verschiedene Gründe. „Der erste ist: Im Lauf unseres Lebens verändert sich der Steilheitsgrad des Schenkelhalses. Damit ist er biomechanisch nicht mehr so belastbar. Der zweite Punkt ist das erhöhte Frakturrisiko im Alter durch eine veränderte Knochenqualität.“ Denn diese nimmt mit den Jahren stark ab, dadurch wird der Knochen brüchiger.

Die Folgen eines Bruchs am Oberschenkelhals können für die Betroffenen dramatisch sein. Je höher das Lebensalter, desto größer die Gefahr, dass ein langer Krankenhausaufenthalt nötig wird, in dessen Verlauf Komplikationen drohen. Nicht selten werden die Menschen hilfs- und pflegebedürftig, und leider überleben einige so einen Unfall nicht. Nur 40 bis 60 Prozent der Betroffenen werden wieder so mobil wie zuvor.

Für Gisela Luding allerdings sind die Aussichten gut. Dank der raschen OP und der schnellen Mobilisation – schon drei Tage nach dem Eingriff stand sie wieder auf den Füßen – kann sie in ihr gewohntes Leben zurückkehren.

Gestürzt – was jetzt?

Physiotherapeutin Gitte Baumeier, unsere Expertin im Studio, hat häufig mit Menschen zu tun, die nach einem schweren Sturz wieder richtig auf die Beine kommen wollen. Ihre Erfahrung: „Im Idealfall sollten wir auf unsere Unterarme fallen, nicht auf die Hände oder auf die Seite. Das ist aber ein schwieriger Reflex.“ Oft passiert aber noch etwas Schlimmeres: „Die Leute versuchen, im Sturz noch ihre Tasche festzuhalten, und fallen dann am Ende auf das Gesicht. Das ist besonders dann gefährlich, wenn man eine Brille trägt.“

Was tun, wenn wir uns nach einem Sturz auf dem Boden wiederfinden? Nur nicht überhastet aufstehen, meint Gitte Baumeier. Denn das kann zu zusätzlichen Kreislaufproblemen führen. Sich erst einmal sammeln, sich orientieren, vielleicht Hilfe rufen. Erst dann sollten wir uns mit Umweg über den Vierfüßlerstand vorsichtig wieder aufrichten.

Auch bei der Hilfe für einen gestürzten Menschen wird viel falsch gemacht. „Auf keinen Fall an den Händen hochzerren!“, sagt Gitte Baumeier. Besser ist es, sich beim Aufrichten als Stütze anzubieten, indem man sich z. B. hinkniet und seine Unterarme hinhält. In Innenräumen kann man rasch einen Stuhl als Hilfsmittel heranziehen. Nur im Notfall, wenn dem oder der Gestürzten die eigene Kraft fehlt, sollten wir ihn oder sie hochziehen – dafür aber von hinten unter die Achseln greifen.

Vorbeugung: Vorsicht vor Sturzfallen, Gleichgewicht trainieren!

Gerade im Herbst haben viele Senioren Sorge, auf mit nassem Laub bedeckten Wegen oder auf überfrorenen, glitschigen Treppen auszurutschen. Doch die Gefahr lauert oft genug dort, wo wir sie nicht vermuten – in der eigenen Wohnung. Das typische Szenario: Man will nachts durch den dunklen Flur auf die Toilette gehen und stürzt über ein Hindernis.

Deshalb sollten Angehörige ihre älteren Verwandten dabei unterstützen, Stolperfallen in der Wohnung zu entschärfen oder zusätzliche Festhaltungsmöglichkeiten zu schaffen. Für Menschen, die ohnehin schon unsicher und mit schlurfenden Schritten gehen, kann schon eine hochgebogene Teppichkante zu einem Sturz führen. Auch herumliegende Kabel, zum Beispiel zum Fernseher oder zur geliebten Elektroheizung, können Anlass zum Sturz bieten – ebenso wie wacklige Möbel, an denen man sich im Ernstfall weniger gut festhalten kann als erhofft.

Gerade im Badezimmer können Haltegriffe an der Toilette oder in der Dusche die Sicherheit erhöhen. Rutschhemmende Matten halten kleine Möbelstücke oder Teppiche fest. Und – es gibt preiswerte Lichtquellen mit Bewegungsschaltern, die z. B. nachts den Weg zur Toilette beleuchten.

Ansonsten hilft: in Bewegung bleiben, Fitness trainieren! Kleinere Gleichgewichtsübungen lassen sich in den normalen Tagesablauf einbauen. Gitte Baumeier: „Versuchen Sie, die Hose anzuziehen, ohne sich dabei hinzusetzen. Oder steigen Sie die Treppe, ohne sich am Geländer festzuhalten – oder nur mit dem kleinen Finger!“

Tipp für den Winter: Der Trick mit dem Pinguin

Vereiste Wege im Park – wo Kinder sich über die prima Schlitterbahn freuen, müssen Ältere einen schweren Sturz befürchten. Doch für das Gehen auf Eis und Schnee gibt es einen Trick, mit dem es leichter fällt, das Gleichgewicht zu halten. Gehen Sie wie ein Pinguin! Das empfiehlt auch die Deutsche Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie.

Machen Sie dafür möglichst kleine, langsame Schritte. Wichtig ist, den Körperschwerpunkt immer über das vordere Bein zu bringen. Setzen sie das Bein dafür möglichst senkrecht auf, der Fuß sollte mit ganzer Sohle den Boden berühren.

Eine Illustration des Pinguingangs findet sich hier:

https://dgou.de/uploads/media/Pinguin_Gang_Copyright_DGOU_A5_web_01.pdf

Bei leichteren Sturzfolgen: Tuula Misfelds Öl gegen blaue Flecken

Aromatherapeutin Tuula Misfeld aus Leipzig schwört bei blauen Flecken auf ein Öl, das solche Hämatome schneller zum Verschwinden bringt oder sie erst gar nicht entstehen lässt, wenn man sich gestoßen hat. Das Öl kann in einen leeren Deoroller gefüllt werden und steht so immer zur Verfügung.

Basis für das Öl gegen blaue Flecken ist Mandelöl. Für die Wirkung sorgen Auszüge aus der Immortelle, einer Strohblumenart, die ein wenig nach Curry riecht. Weil reines ätherisches Öl aus der Immortelle sehr teuer ist, verwendet Tuula Misfeld für dieses Rezept stattdessen überwiegend Immortellen-Pflanzenwasser, erhältlich bei Anbietern im Internet.

Zu 50 Prozent Mandelöl kommen 50 Prozent Pflanzenwasser. Außerdem werden einige Tropfen ätherisches Öl aus Immortellen und ätherisches Öl aus Rosengeranien hinzugefügt. Die Mischung wird stark geschüttelt – Wasser und Öl lassen sich ja eigentlich nicht vermischen, aber auf diese Weise entsteht eine so genannte Schüttelemlusion, ein wenig wie bei einer Salat-Vinaigrette.

Die Immortellenwirkstoffe sollen laut Tuula Misfeld den Lymphabfluss fördern und die Zellregeneration anstoßen. So löst sich ein blauer Fleck schneller auf.

Zähne im Alter – wie man eine Parodontitis vermeidet

Drei Viertel aller Deutschen hatten schon mal eine Parodontitis, also ein entzündetes Zahnbett. Ab einem Alter von 65 Jahren sind es fast 100 Prozent. Bleibt die Krankheit unerkannt und unbehandelt, ist sie die Hauptursache für Zahnverlust. Studien haben zudem gezeigt, dass die richtige Zahnpflege nicht nur den Halteapparat der Zähne schützt, sondern ebenso Gelenke, Lunge und Herz.

Parodontitis – die unerkannte Gefahr

Die meisten Menschen wissen gar nicht, dass sie an einer Parodontitis leiden – denn im Anfangsstadium verläuft sie oft schmerzfrei. Zunächst besiedeln Bakterien die Zahnbeläge; werden sie nicht weggeputzt, können sie sich unkontrolliert vermehren und in der Folge eine Entzündung des Zahnfleisches hervorrufen. Das schrumpft dann und zwischen Zahnfleisch und Zahn bilden sich immer größer werdende Taschen. In denen können sich wiederum neue Bakterien ansiedeln. Im Laufe der Zeit breitet sich die Entzündung über das Bindegewebe auf die Knochen aus. So wird der Zahnhalteapparat nachhaltig geschädigt.

Einem Bakterium auf der Spur

Hippokrates hatte einst behauptet, mit dem Ziehen eines Zahnes Gelenkleiden zu heilen. Über Jahrhunderte betrachteten Wissenschaftler und Ärzte diese Beobachtung als völlig haltlos – neu-

erdings setzt ein Umdenken ein. Forscher entdeckten nämlich an den Gelenken von Rheuma-Patienten das Bakterium mit dem Namen Porphyromonas gingivalis. Dieses Bakterium stammt aus dem Mundraum von Menschen, bei denen die Zähne schon tiefe Taschen gebildet haben. Es ist ein sogenannter Marker für eine Parodontitis.

Eine andere Forschergruppe wiederum entdeckte das gleiche Bakterium im Gehirn von Alzheimerpatienten. Es steht demnach also außer Zweifel, dass es eine Wechselwirkung zwischen Parodontitis und Rheuma und zwischen Parodontitis und Morbus Alzheimer gibt. Gleiches gilt für den Zusammenhang zwischen Lungenentzündungen und Zahnerkrankungen. Ursache hierfür sind Nahrungsreste, die versehentlich in die Luftröhre gelangen. Gerade ältere Menschen haben oft Probleme mit der Speichelbildung und dem Schlucken. Eine Parodontitis zu behandeln, bedeutet also immer auch, das Risiko für weitere Erkrankungen zu minimieren.

Parodontitis – der Selbsttest

Je eher man die Krankheit behandelt, desto besser die Chancen für Zähne, Mundhygiene und Gesundheit. Daher hat die Kassenzahnärztliche Bundesvereinigung einen Test entwickelt, mit dem man herausfinden kann, ob man möglicherweise von einer Parodontitis betroffen ist.

Leiden Sie an einer Parodontitis?

60 Sekunden Zeit für die Wahrheit

- Liegt Ihr letzter Zahnarztbesuch länger als 12 Monate zurück?
- Putzen Sie sich höchstens 1 x am Tag die Zähne?
- Haben Sie manchmal Zahnfleischbluten?
- Scheuen Sie sich, herzhaft in einen Apfel zu beißen?
- Haben Sie den Eindruck, dass einzelne Zähne etwas lockerer sitzen als früher?
- Haben Sie Mundgeruch?
- Hatten Sie in letzter Zeit schon mal schmerzhaft oder gar eitrige Entzündungen am Zahnfleisch?
- Gibt es Stellen, an denen sich ihr Zahnfleisch zurückgezogen hat?
- Hatten Sie schon einmal eine Parodontalbehandlung?

Auflösung:

Können Sie alle Fragen mit NEIN beantworten? Herzlichen Glückwunsch! Sie haben keine Parodontitis. Lassen Sie dennoch Ihre Zähne weiterhin regelmäßig kontrollieren.

Sollte bei mindestens einer der Fragen die Antwort JA sein, sprechen Sie zeitnah mit Ihrem Zahnarzt darüber. Entweder sind Sie noch nicht betroffen oder die Erkrankung ist im Anfangsstadium.

Heißt die Antwort bei mehreren Fragen JA, lassen Sie Ihre Zähne unbedingt gründlich untersuchen und sprechen Sie mit Ihrem Zahnarzt über Möglichkeiten der Behandlung.

Quelle: Kassenzahnärztliche Bundesvereinigung

ACHTUNG: Dieser Test ersetzt keinen Zahnarztbesuch!

Zähne putzen – aber richtig!

Grundsätzlich gilt: Zweimal am Tag sollte man mindestens die Zähne putzen. Unstrittig ist der Zeitpunkt am Abend: vor dem Schlafengehen.

Morgens allerdings stellt sich die Frage: Vor dem Frühstück oder nach dem Frühstück?

Die Antwort lautet: Beides ist möglich.

Wer nach dem Frühstück gleich das Haus verlassen muss, sollte eher vor dem Essen Zähne putzen. Denn die Mineralstoffe der Zahnpasta helfen, die Zähne gegen den Säureangriff der Nahrung zu schützen. Putzt man nämlich unmittelbar nach dem Essen, bringt das unter Umständen mehr Schaden als Nutzen. Mit jeder Nahrungsaufnahme entstehen Säuren, die unmittelbar die Zahnbeläge angreifen und diese weich machen. Würde man jetzt putzen, verletzt man auch die schützende Schicht der Zähne, die wiederum dem nächsten Säureangriff viel weniger standhalten kann.

Darum sollte man nach dem Essen mindestens 15–20 Minuten warten und danach erst die Zähne putzen. Wer dafür keine Zeit hat, sollte vor dem Frühstück putzen und nach dem Essen noch ein Glas Wasser trinken, um gröbere Nahrungsbestandteile wegzuspülen.

Zahnseide oder Interdentalbürste?

Auch hier gilt: Beides ist möglich. Wer mit der Zahnseide gut klar kommt, sollte diese nutzen. Am besten fragen Sie Ihren Zahnarzt, ob er in den Zahnzwischenräumen Problemstellen erkennt. Sollten Sie weiche Beläge zwischen den Zähnen haben, obwohl Sie regelmäßig die Zahnseide benutzen, empfiehlt sich vielleicht ein Wechsel zur Interdentalbürste.

Vier Ernährungstipps für gesunde Zähne im Alter

1) Zähne brauchen Biss!

Keine Angst vor Rohkost. Einmal am Tag sollten unsere Zähne mal richtig kräftig zubeißen und kauen, denn dadurch wird die Speichelproduktion im Mund angeregt. Gleichzeitig stärkt das regelmäßige Zubeißen die Mundmuskulatur.

2) Zähne brauchen Speichel!

Mundtrockenheit ist eine Nebenwirkung vieler Medikamente, die ältere Menschen oft einnehmen. Dazu gehören Bluthochdruckmedikamente, Antidepressiva, ACE-Hemmer, aber auch entwässernde Medikamente, sogenannte Diuretika. Ein Schluck Wasser regt die Speichelproduktion an. Und Speichel ist ein wahrer Gesundbrunnen für unsere Zähne: Er spült die Nahrungsbestandteile weg, er verdaut Nahrung vor, er neutralisiert den Säureangriff bei der Nahrungsaufnahme und macht damit das ganze Mundsystem widerstandsfähiger.

3) Zähne brauchen Pause!

Natürlich warnen Zahnärzte immer wieder vor Süßigkeiten. Doch unter bestimmten Bedingungen ist Naschen erlaubt, denn auf den Zeitpunkt kommt es an. Süßes deshalb unmittelbar zur Mahlzeit essen. Schädlich ist nur das Naschen zwischendurch.

Das liegt daran, dass unsere Zähne Zeiten brauchen, in denen keine Nahrung im Mund ist. Immer, wenn wir etwas essen, haben wir ein saures Milieu im Mund und dieses saure Milieu greift unsere Zähne an. Wir brauchen aber am Tag Zeiten, wo im Mund Neutralität herrscht.

4) Zähne brauchen Fluorid!

Verwenden Sie fluoridhaltiges Speisesalz! Das macht die Zähne nicht nur stabiler gegen Säure – das Fluorid funktioniert sogar als eine Art Reparaturkitt. Wenn Säuren den Zahn bereits angegriffen und kleine Partikel aus dem Zahnschmelz herausgelöst haben, kann Fluorid an diesen Schadstellen andocken und diese reparieren. Zusätzlich verhindert Fluorid, dass Bakterien sich im Mund vermehren.

Auf unserer Webseite finden Sie das Protokoll des Chats mit der Oberärztin PD Dr. Corinna Pietsch, Fachärztin für Mikrobiologie, Virologie und Infektionsepidemiologie am Universitätsklinikum Leipzig

Wir sprachen mit ihr über die aktuellen Entwicklungen der Corona-Pandemie, steigende Infektionszahlen, den voraussichtlichen Anteil schwerer Erkrankungen und neue Testkonzepte.

<https://www.mdr.de/nachrichten/ratgeber/gesundheit/index.html>

Gäste im Studio:

Gitte Baumeier, Physiotherapeutin, Halle

Dr. Ludwig, Zahnarzt, Deutsche Gesellschaft für Alterszahnmedizin, Ulm

Tuula Misfeld, Aromatherapeutin, Leipzig

PD Dr. Corinna Pietsch, Virologin, Uniklinik Leipzig

„Hauptsache Gesund“-Journal zu bestellen unter der Abo-Hotline: 0341 –3500 3500

Anschrift:

MDR, Redaktion Wirtschaft und Ratgeber, „Hauptsache Gesund“, 04360 Leipzig

Unsere nächste Sendung am 22.10.2020: PAVK, Osteopathie, Geruchsstörung