

# „Wer rastet, der rostet“

## Katholischer Frauenbund mit Vortrag zum Thema „Vermeiden von Stürzen im Alltag“

**Marklkofen.** (ez) Zahlreiche Zuhörer verfolgten kürzlich den Vortrag von Margarethe Hirsch aus Hahnbach bei Amberg zum Thema „Vermeiden von Stürzen im Alltag“, bei dem auch einige Übungen gezeigt wurden. Der Katholische Frauenbund (KDFB) hatte die Expertin für Mobilitätsförderung und Sturzprophylaxe als Ergänzung zum allmonatlichen Kaffeekränzchen ins Pfarrheim Marklkofen eingeladen. Renate Schandl aus dem Führungstrio begrüßte die Referentin.

Margarethe Hirsch betonte besonders, wie wichtig das regelmäßige Auffrischen von bestimmten Bewegungsabläufen für ein gesundes Altwerden ist. Hirsch ist Krankenschwester mit mehr als vier Jahrzehnten Berufserfahrung. Sie kennt die Risikofaktoren, die Stürze wahrscheinlicher machen: hohes Alter, Einnahme verschiedener Medikamente, Probleme beim Sehen

oder Hören sowie das Vorliegen chronischer Erkrankungen.

Im Laufe ihres Vortrags machte sie deutlich, dass man das Risiko für Stürze auf viele verschiedene Arten verringern kann. Die Referentin hatte Anschauungsmaterial mitgebracht, vom Stromkabel über den Fleckerlteppich bis hin zur Anti-Rutsch-Matte für die Badewanne. Das richtige Schuhwerk und ein sicher gestaltetes Wohnumfeld (zum Beispiel mit passenden Haltegriffen im Bad) bezeichnete sie jedoch nur als Teilaspekte, um Stürzen vorzubeugen. Äußerst wichtig sei es darüber hinaus, das Gleichgewicht und den Bewegungsapparat zu schulen, um Fähigkeiten, die jedes Kind erlernen müsse, bis ins hohe Alter zu erhalten. Besonders das Erreichen des Bodens aus dem Stand oder Sitzen und das Aufstehen von dort empfahl sie, täglich zu üben. Eine weiche Gymnastikmatte und ein stabiler Stuhl zum Aufstützen erleichterten dabei das Training. „Um



Trainerin Margarethe Hirsch (vorne) zusammen mit (von rechts) Elisabeth Niedermaier, Renate Schandl und Dr. Claudia Karl aus der Vorstandschaft des Katholischen Frauenbunds Marklkofen.

Foto: Monika Ebnet

Immobilität vorzubeugen, sollten wir mindestens einmal täglich auf den Boden gehen und von dort wie-

der aufstehen. Wer rastet, der rostet!“, so Hirsch und zeigte die Übung vor den aufmerksamen Zuhörern. Und noch einen Rat hatte die Expertin: „Gemeinsam aktiv zu sein ist eine weitere wirksame Strategie zur Vermeidung von Stürzen im Alltag. Gehen Sie raus, gehen sie wie heute unter Menschen und pflegen Sie die Gemeinschaft“, empfahl die erfahrene Krankenschwester. Es sei verführerisch, sich im Alter den Alltag so bequem wie möglich zu machen. Sie gab jedoch zu bedenken, dass dadurch auch viele Fähigkeiten, wie etwa das Aufstehen vom Boden, verloren gehen könnten. Hirsch lobte die Arbeit des Frauenbunds-Zweigvereins Marklkofen, der mit vielen Aktiv-Angeboten über das Jahr hinweg Anlass gebe, beweglich zu bleiben und Alltagsbewegungen zu schulen. Das nächste Angebot ist der Kegelabend am 22. Juli, 19 Uhr, im Dorfhaus Aiglkofen, zu dem auch Nicht-Mitglieder willkommen sind.