

BONUS Nr. 5

AUS DER METHODE DER GESUNDEN GROSSELTERN



7 TESTS · GEGEN · STÜRZE

Gleichgewichtstest gegen Stürze

7 Tests zur Bewertung und Verbesserung deiner Stabilität



Klinisch validierte Tests

14-Tage-Programm inklusive

BEVOR DU ANFÄNGST

Diese Tests sind so konzipiert, dass sie sicher zu Hause durchgeführt werden können. Sie erfordern jedoch besondere Vorsichtsmaßnahmen. Führe diese Tests **NIEMALS alleine** durch, wenn du in letzter Zeit gestürzt bist, unter Schwindel, Vertigo, orthostatischer Hypotonie oder einer anderen Diagnose leidest, die das Gleichgewicht beeinträchtigt. Führe sie immer in Anwesenheit einer anderen Person durch, besonders beim ersten Mal. Mache sie in der Nähe einer Wand, einer Arbeitsplatte oder eines stabilen Stuhls, an dem du dich festhalten kannst. Erzwinge keinen Test: Wenn du das Gefühl hast zu fallen, brich sofort ab und halte dich fest.

Dieser Leitfaden ist als Informations- und Selbstbewertungsinstrument konzipiert, das auf klinisch validierten geriatrischen Tests basiert. Er ersetzt keine individuelle professionelle Bewertung. Wenn die Ergebnisse mehrerer Tests auf ein erhöhtes Risiko hinweisen, konsultiere deinen Arzt oder einen spezialisierten Physiotherapeuten.

Inhaltsverzeichnis

Einführung · Warum Gleichgewicht nach 60 entscheidend ist

Wie man die Tests sicher durchführt

Die 7 Gleichgewichtstests

Bewertungsbogen · Dein Gesamtergebnis

14-Tage-Programm zur Verbesserung des Gleichgewichts

Hausinspektion · Stürze zu Hause verhindern

Wann zum Arzt gehen

Abschluss · Stabilität wird trainiert

EINFÜHRUNG

Warum das Gleichgewicht

die am meisten vernachlässigte Gesundheit nach 60 ist

Wenn du eine beliebige Person über 60 nach ihren Gesundheitsprioritäten fragst, würde sie wahrscheinlich über das Herz, Cholesterin, Diabetes oder Knochen sprechen. Fast niemand würde das Gleichgewicht erwähnen. Und doch ist das Gleichgewicht eine der Fähigkeiten, deren Verschlechterung ab einem bestimmten Alter die gravierendsten Folgen hat.

Stürze sind kein kleiner Unfall. Sie sind die Hauptursache für den Verlust der Selbstständigkeit bei älteren Menschen. Wenn eine 75-jährige Person stürzt und sich die Hüfte bricht, sind die statistischen Zahlen erschreckend: Ein sehr großer Anteil dieser Menschen erholt sich nicht mehr auf sein vorheriges Bewegungsniveau. Ein weiterer bedeutender Anteil stirbt in den folgenden zwölf Monaten, nicht durch den Bruch selbst, sondern durch die dadurch ausgelöste Kaskade: Unbeweglichkeit, Muskelschwund, Atemprobleme, Infektionen.

WARUM GLEICHGEWICHT NACH 60 ENTSCHEIDEND IST

<p>1 VON 3</p> <p>Personen über 65 Jahren stürzt mindestens einmal pro Jahr. Nach 80 steigt es auf 1 von 2.</p>	<p>HAUPTURSACHE</p> <p>Stürze sind die Hauptursache für Krankenhausaufenthalte und Autonomieverlust bei Älteren.</p>
<p>KASKADENEFFEKT</p> <p>Ein Sturz mit Hüftbruch viermal höhere Sterblichkeit in 12 Monaten, nicht durch den Bruch, sondern durch Unbeweglichkeit.</p>	<p>DIE GUTE NACHRICHT</p> <p>Gezieltes Gleichgewichtstraining reduziert das Sturzrisiko um bis zu 40% in wenigen Wochen. Kein Medikament kommt daran heran.</p>

Das Wichtigste an den obigen Daten ist das letzte Kästchen: Gleichgewicht wird trainiert. Es ist kein festes, vom Alter bestimmtes Schicksal. Es ist eine Fähigkeit, die außerordentlich schnell auf gezieltes Training anspricht. Innerhalb weniger Wochen kann eine Person von 5 Sekunden auf einem Bein auf 30 Sekunden kommen. Das ist keine kosmetische Veränderung: Es ist der Unterschied zwischen Fallen oder Nicht-Fallen, wenn du über einen Teppich stolperst.

Die drei Säulen des Gleichgewichts

Gleichgewicht ist keine einzelne Fähigkeit, sondern die koordinierte Kombination von drei verschiedenen Systemen, die das Gehirn in Echtzeit integriert. Wenn eines der drei versagt, müssen die anderen kompensieren. Wenn alle drei gleichzeitig versagen, fällt der Körper.

- **Visuelles System:** Dein Gehirn empfängt ständig Informationen von den Augen darüber, wo sich der Körper im Raum befindet. Deshalb ist es einfacher, mit offenen als mit geschlossenen Augen das Gleichgewicht zu halten. Und deshalb multipliziert schlechte Beleuchtung zu Hause das Sturzrisiko.
- **Vestibuläres System:** Im Innenohr befinden sich mikroskopische, mit Flüssigkeit gefüllte Sensoren, die Veränderungen der Kopfposition erkennen. Wenn dieses System gestört ist (Schwindel, Infektionen, Alter), leidet das Gleichgewicht.
- **Propriozeptives System:** Rezeptoren in Muskeln, Sehnen und Gelenken senden Informationen an das Gehirn über die Körperposition, ohne dass man hinschauen muss. Es ist das System, das durch körperliche Betätigung am stärksten trainiert wird, und das durch Bewegungsmangel am stärksten verkümmert.

Die sieben Tests, die du durchführst, bewerten diese drei Systeme in verschiedenen Kombinationen. Es sind dieselben Tests, die ein Physiotherapeut oder Geriater in der Praxis verwenden würde. Der Unterschied ist, dass du sie hier zu Hause machen, die Ergebnisse notieren und – am wichtigsten – sie in ein paar Wochen wiederholen kannst, um deinen Fortschritt zu sehen.

WIE MAN DIE TESTS DURCHFÜHRT

Sicherheitsregeln

Bevor du mit den Tests beginnst, lies diese Sicherheitsregeln sorgfältig durch. Sie richtig anzuwenden ermöglicht es dir, die Tests ohne Risiko durchzuführen.

Was du brauchst

- Eine **Begleitperson**. Unbedingt erforderlich beim ersten Mal. Ihre Aufgabe ist es, aufmerksam neben dir zu stehen, bereit, dich aufzufangen, wenn du das Gleichgewicht verlierst.
- Eine **Stoppuhr oder eine Uhr mit Sekundenzeiger**. Das Handy reicht.
- Ein **Maßband oder ein Lineal**.
- Einen **stabilen Stuhl** ohne Rollen, mit fester Rückenlehne.
- Eine **freie Wand oder eine Arbeitsplatte**, an der du dich festhalten kannst.
- **Flaches, rutschfestes Schuhwerk**, oder barfuß, wenn der Boden nicht rutschig ist. Niemals mit Socken auf Fliesenboden.
- Einen **gut beleuchteten Raum** ohne lose Teppiche oder Hindernisse auf dem Boden.

Regeln während der Tests

- Führe sie immer durch, wenn du dich **wohl fühlst**. Wenn du schlecht geschlafen hast, zu viel gegessen hast oder Schwindel verspürst, verschiebe die Tests auf einen anderen Tag.
- **Kein Stress**. Du musst niemandem etwas beweisen. Wenn du zwischen den Tests eine Pause brauchst, mach so lange Pause, wie du brauchst.
- **Die goldene Regel**: Wenn du in irgendeinem Moment das Gefühl hast zu fallen, halte dich sofort an der nächsten Stütze fest. Versuche nicht aus Stolz, das Gleichgewicht wiederzugewinnen. Ein vermiedener Sturz ist mehr wert als jede Punktzahl.
- **Notiere deine Ergebnisse** im Bewertungsbogen am Ende, mit dem heutigen Datum. Du wirst die Tests in 4 Wochen wiederholen, um sie zu vergleichen.

Wann diese Tests NICHT durchgeführt werden sollten

- Wenn du in den letzten 30 Tagen gestürzt bist, führe sie nicht durch, bis du deinen Arzt konsultiert hast.
- Wenn du aktiven Schwindel oder häufige Schwindelgefühle hast.
- Wenn du eine kürzliche Hüft-, Knie- oder Wirbelsäulenoperation hattest.
- Wenn du eine diagnostizierte orthostatische Hypotonie hast (Blutdruckabfall beim Aufstehen).
- Wenn du an diesem Tag Medikamente nimmst, die Schläfrigkeit oder Instabilität verursachen.



HAUPTTEIL

Die 7 Gleichgewichtstests

Klinisch validierte Tests aus der geriatrischen Praxis

Im Folgenden findest du die sieben Tests mit ihren Anweisungen, den Normen nach Alter und der Interpretation der Ergebnisse. Jeder Test hat auch einen Platz zum Notieren deines heutigen Ergebnisses. Führe sie der Reihe nach durch, mit kurzen Pausen dazwischen.

TEST Nr. 1

Romberg-Test

TEST 1 — ROMBERG-TEST
<p><i>Gleichgewicht im Stehen mit geschlossenen Augen</i></p> <p>[Diagrama]</p> <p><i>Misst die Fähigkeit des Körpers, das Gleichgewicht zu halten, wenn die visuelle Information ausgeschaltet wird.</i></p>

Misst die Fähigkeit des Körpers, das Gleichgewicht zu halten, wenn die visuelle Information ausgeschaltet wird. Es ist der einfachste Test und paradoxerweise einer der aussagekräftigsten. Wenn du bereits mit geschlossenen Augen still stehend Probleme hast, werden die anderen Tests noch alarmierendere Dinge zeigen.

ANWEISUNGEN

1. Stelle dich in der Nähe einer Wand oder eines Stuhls auf, mit einer Begleitperson an deiner Seite.
2. Stelle die Füße zusammen, Arme entspannt an den Körperseiten.
3. Schließe die Augen sanft und beginne mental zu zählen.
4. Halte so durch, ohne die Augen zu öffnen, bis du das Gleichgewicht verlierst oder 30 Sekunden erreicht hast.
5. Notiere, wie viele Sekunden du durchgehalten hast, bevor du die Augen öffnen oder dich festhalten musstest.

NORMEN NACH ALTER
30 Sekunden halten ohne Schwanken = NORMAL in jedem Alter.
Zwischen 10 und 30 Sekunden halten = geringes Risiko, Verbesserungspotenzial.
Weniger als 10 Sekunden halten = HOHES STURZRISIKO.
Zur Seite fallen beim Schließen der Augen deutet auf vestibuläre Dysfunktion hin: ärztliche Konsultation.

INTERPRETATION DES ERGEBNISSES

Wenn du die 30 Sekunden ohne nennenswerte Schwankungen durchgehalten hast, ist dein propriozeptives und vestibuläres System in Ordnung. Wenn du weniger als 10 Sekunden durchgehalten hast, ist dein Gleichgewicht deutlich schlechter als erwartet, und es empfiehlt

sich, mit dem 14-Tage-Programm zu beginnen. Wenn du klar zur Seite gefallen bist oder Schwindel gespürt hast, konsultiere einen Arzt.

MEIN ERGEBNIS: _____

TEST Nr. 2

Einbeinstand

TEST 2 — EINBEINSTAND
<p>Wie lange kannst du auf einem Bein stehen, mit offenen Augen</p> <p>[Diagrama]</p> <p>Misst die unilaterale Stabilisierungskraft. Einer der zuverlässigsten Prädiktoren für Sturzrisiko.</p>

Es ist einer der zuverlässigsten Prädiktoren für zukünftiges Sturzrisiko. Die Fähigkeit, auf einem Bein zu stehen, hängt von der unilateralen Stabilisierungskraft, dem dynamischen Gleichgewicht und der neuromotorischen Kontrolle ab. Personen, die weniger als 5 Sekunden halten, haben ein erhebliches Sturzrisiko, unabhängig vom Alter.

ANWEISUNGEN

1. Stehe in der Nähe einer Wand oder eines Stuhls, mit deiner Begleitperson an deiner Seite.
2. Arme entspannt an den Seiten, Blick geradeaus auf einen festen Punkt gerichtet.
3. Hebe einen Fuß einige Zentimeter vom Boden. Das Knie beugt sich leicht nach vorne.
4. Zähle die Sekunden, bis du den Fuß auf den Boden stellst, stark schwankst oder dich festhalten musst. Maximal 30 Sekunden halten.
5. Wiederhole mit dem anderen Fuß. Notiere das Ergebnis jeder Seite separat.

NORMEN NACH ALTER
60–69 Jahre: mehr als 10 Sekunden halten = NORMAL. Mehr als 20 = ausgezeichnet.
70–79 Jahre: mehr als 5 Sekunden halten = NORMAL. Mehr als 15 = ausgezeichnet.
80 Jahre oder älter: mehr als 3 Sekunden halten = NORMAL. Mehr als 10 = ausgezeichnet.
Weniger als 5 Sekunden in jedem Alter = HOHES STURZRISIKO.

INTERPRETATION DES ERGEBNISSES

Notiere das Ergebnis jedes Beins separat. Es ist sehr häufig, dass es einen Unterschied zwischen den Seiten gibt (einige Sekunden zugunsten des dominanten Beins). Wenn der Unterschied sehr ausgeprägt ist, hast du eine Asymmetrie, die spezifisch gearbeitet werden sollte. Wenn beide Füße weniger als 5 Sekunden halten, priorisiere das 14-Tage-Programm mit aller Kraft.

MEIN ERGEBNIS: _____

TEST Nr. 3

Timed Up and Go

TEST 3 — TIMED UP AND GO
<p><i>Aufstehen, 3 Meter gehen, umdrehen und wieder setzen</i></p> <p>[Diagrama]</p> <p><i>Misst gleichzeitig Kraft, dynamisches Gleichgewicht, Gang und Wendigkeit. Der am häufigsten verwendete geriatrische Test.</i></p>

Es ist der am häufigsten in der geriatrischen Praxis verwendete Test zur Bewertung des globalen Sturzrisikos. Er misst gleichzeitig die Kraft zum Aufstehen, das dynamische Gleichgewicht beim Gehen, die Fähigkeit zur Drehung und die Kontrolle beim Wiedersetzen. In einem einzigen Test erhältst du ein ziemlich vollständiges Bild der funktionellen Mobilität.

ANWEISUNGEN

1. Stelle einen Stuhl mit Rücklehne gegen eine Wand. Miss 3 Meter vom Stuhl und markiere den Punkt mit einem Objekt (einem Kegel, einem Band).
2. Setze dich auf den Stuhl mit angelehntem Rücken, Arme auf den Oberschenkeln.
3. Wenn deine Begleitperson los sagt, stehe ohne Hilfe der Arme auf, gehe in deinem ueblichen Schrittempo bis zum markierten Punkt, drehe dich um und komme zurueck.
4. Setze dich wieder. Die Stoppuhr stoppt, wenn dein Rücken die Rückenlehne berührt.
5. Wiederhole einmal zur Bestätigung der Zeit. Notiere den besten der beiden Versuche.

ALLGEMEINE NORMEN
<p>Weniger als 10 Sekunden = NORMAL für aktive ältere Personen.</p> <p>Zwischen 10 und 14 Sekunden = geringes bis mäßiges Sturzrisiko.</p> <p>Zwischen 14 und 20 Sekunden = MÄSSIGES bis HOHES Sturzrisiko.</p> <p>Mehr als 20 Sekunden = HOHES RISIKO. Ärztliche Konsultation empfohlen.</p>

INTERPRETATION DES ERGEBNISSES

Dies ist der umfassendste Test. Wenn deine Zeit unter 10 Sekunden liegt, ist deine globale funktionelle Mobilität gut. Zwischen 10 und 14 Sekunden gibt es Verbesserungspotenzial durch Sport. Über 14 Sekunden besteht ein klares Sturzrisiko in den nächsten Monaten; das 14-Tage-Programm kann helfen, aber es ist auch Zeit, eine professionelle Bewertung zu suchen.

MEIN ERGEBNIS: _____

TEST Nr. 4

5 Stuhlaufstehübungen

TEST 4 — 5 STUHLAUFSTEHÜBUNGEN
<p>5 Mal aufstehen und setzen, ohne Hilfe der Arme</p> <p>[Diagrama]</p> <p>Misst die funktionelle Kraft der unteren Extremitäten, grundlegend um Stürze beim Aufstehen zu vermeiden.</p>

Misst die funktionelle Kraft der unteren Extremitäten, die grundlegend ist, um Stürze beim Aufstehen von Stühlen, Sofas oder der Toilette zu vermeiden. Der Verlust von Muskelkraft (Sarkopenie) ist einer der Faktoren, der sich am leichtesten durch angemessenes Training umkehren lässt.

ANWEISUNGEN

1. Setze dich auf einen Stuhl mit Rücklehne, gegen eine Wand. Der Stuhl muss stabil sein.
2. Kreuze die Arme über der Brust. Das ist die Schlüsselregel: Du darfst dich nicht mit den Armen abstützen.
3. Stehe wenn bereit vollständig auf und setze dich ohne Armhilfe. Mache dies 5 Mal hintereinander, so schnell wie möglich, aber ohne die Kontrolle zu verlieren.
4. Die Stoppuhr startet beim ersten Bewegungsansatz und stoppt beim fünften Hinsetzen.
5. Notiere die Gesamtzeit.

NORMEN NACH ALTER
60–69 Jahre: weniger als 11 Sekunden = NORMAL.
70–79 Jahre: weniger als 13 Sekunden = NORMAL.
80 Jahre oder älter: weniger als 15 Sekunden = NORMAL.
Mehr als 15 Sekunden in jedem Alter deutet auf Sarkopenie und HOHES STURZRISIKO hin.

INTERPRETATION DES ERGEBNISSES

Wenn du die Arme zum Aufstehen benötigst, ist das bereits ein Zeichen für erheblichen Kraftverlust. Wenn du den Test korrekt durchführst, aber deine Zeit 15 Sekunden überschreitet, beeinträchtigt der Kraftverlust bereits deine funktionelle Leistungsfähigkeit. Arbeite spezifisch an der Beinkraft: Stuhlkniebeugen, Treppensteigen, Bergaufgehen.

MEIN ERGEBNIS: _____

TEST Nr. 5

Tandemgang

TEST 5 — TANDEMGANG
<p><i>Gerade auf einer Linie gehen, Fußspitze an Ferse</i></p> <p>[Diagrama]</p> <p><i>Misst das dynamische Gleichgewicht und die Koordination. Personen mit neurologischen Problemen versagen diesen Test zuerst.</i></p>

Misst das dynamische Gleichgewicht auf einer sehr schmalen Auflagefläche, ähnlich wie auf einer geraden Linie gehen. Personen mit anfänglicher neurologischer Beeinträchtigung versagen diesen Test vor anderen. Es ist ein sensibler Test, um Probleme zu erkennen, die noch nicht offensichtlich sind.

ANWEISUNGEN

1. Markiere eine gerade Linie auf dem Boden von etwa 3 Metern Länge (Malerkrepp funktioniert gut).
2. Stelle dich an einem Ende auf, mit deiner Begleitperson an deiner Seite.
3. Gehe auf der Linie, indem du die Fußspitze eines Fußes an die Ferse des anderen Fußes bei jedem Schritt setzt (wie auf einem Seil gehen).
4. Zähle, wie viele aufeinanderfolgende Schritte du machen kannst, ohne das Gleichgewicht zu verlieren.
5. Wenn du 10 saubere Schritte hintereinander machst, ist der Test positiv. Notiere, wie viele Schritte du schaffst.

ALLGEMEINE NORMEN
<p>10 aufeinanderfolgende Schritte ohne Gleichgewichtsverlust = NORMAL.</p> <p>Zwischen 5 und 9 Schritte = verbesserungswürdiges dynamisches Gleichgewicht.</p> <p>Weniger als 5 Schritte = HOHES RISIKO. Das dynamische Gleichgewicht ist deutlich beeinträchtigt.</p> <p>Nicht einmal einen vollständigen Tandemschritt schaffen = ärztliche Konsultation empfohlen.</p>

INTERPRETATION DES ERGEBNISSES

Dieser Test ist einer der besten, um Probleme zu erkennen, die sich im Alltag noch nicht manifestieren. Die gute Nachricht ist auch, dass es einer der Tests ist, der am schnellsten mit spezifischem Training verbessert wird.

MEIN ERGEBNIS: _____

TEST Nr. 6

Funktionelle Reichweite

TEST 6 — FUNKTIONELLE REICHWEITE
<p>Wie weit kannst du dich vorwärts lehnen, ohne das Gleichgewicht zu verlieren</p>
<p>[Diagrama]</p>
<p>Misst die Stabilitätsgrenzen: wie weit der Schwerpunkt gehen kann, bevor das Gleichgewicht verloren geht.</p>

Misst die Stabilitätsgrenzen: wie weit der Schwerpunkt gehen kann, bevor das Gleichgewicht verloren geht. Es ist sehr praktisch, weil es eine reale Situation misst: wenn du dich neigst, um etwas von einem hohen Regal oder vom Tisch zu greifen.

ANWEISUNGEN

1. Stelle dich seitlich an eine Wand, mit einem Arm parallel zum Boden nach vorne ausgestreckt.
2. Markiere mit Klebeband oder einem Stück Papier die Ausgangsposition der Fingerspitzen.
3. Ohne die Füße zu bewegen, neige dich so weit wie möglich nach vorne, mit dem Arm immer nach vorne ausgestreckt.
4. Markiere die Endposition der Fingerspitzen.
5. Miss den Abstand zwischen den beiden Markierungen. Notiere in Zentimetern.

NORMEN NACH ALTER
60–69 Jahre: mehr als 25 cm = NORMAL.
70–79 Jahre: mehr als 20 cm = NORMAL.
80 Jahre oder älter: mehr als 15 cm = NORMAL.
Weniger als 15 cm in jedem Alter = HOHES Sturzrisiko nach vorne.

INTERPRETATION DES ERGEBNISSES

Wenn die Reichweite sehr gering ist, bedeutet dies, dass deine sichere Zone für Vorwärtsneigung sehr eng ist, und jede alltägliche Bewegung (etwas vom Tisch nehmen, Schuhe binden) dich aus dem Gleichgewicht bringen kann. Das 14-Tage-Programm enthält spezifische Übungen, um diese Marge schrittweise zu vergrößern.

MEIN ERGEBNIS: _____

TEST Nr. 7

Gehgeschwindigkeit

TEST 7 — GEHGESCHWINDIGKEIT
<p>Wie lange brauchst du, um 4 Meter in deinem normalen Schrittempo zu gehen</p>
<p>[Diagrama]</p>
<p>Die Gehgeschwindigkeit ist einer der mächtigsten Prädiktoren für Gesundheit und Mortalität nach 65 Jahren.</p>

Die Gehgeschwindigkeit ist einer der mächtigsten Prädiktoren für Gesundheit und Mortalität nach 65 Jahren. Personen, die langsamer als 0,6 Meter pro Sekunde gehen, haben ein signifikant höheres Risiko für Stürze, Krankenhausaufenthalte und Mortalität als diejenigen, die mit normaler Geschwindigkeit gehen.

ANWEISUNGEN

1. Markiere zwei Punkte auf dem Boden, 4 Meter voneinander entfernt, in einem freien Bereich mit gutem Boden.
2. Stelle dich mindestens 2 Meter vor dem ersten Punkt auf (um mit stabiler Geschwindigkeit anzufahren).
3. Gehe in deinem normalen Schrittempo, weder schneller noch langsamer, bis du den zweiten Punkt überquerst.
4. Deine Begleitperson stoppt die Zeit von dem Moment an, in dem du den ersten Punkt überquerst, bis du den zweiten überquerst.
5. Teile 4 durch die Sekunden, die du gebraucht hast, um deine Geschwindigkeit in Metern pro Sekunde zu erhalten. Zum Beispiel, wenn du 5 Sekunden brauchst: $4 / 5 = 0,8$ m/s.

ALLGEMEINE NORMEN
Mehr als 1,0 Meter pro Sekunde = NORMALES Tempo für aktive Ältere.
Zwischen 0,8 und 1,0 m/s = reduzierte Geschwindigkeit, Verbesserungspotenzial.
Zwischen 0,6 und 0,8 m/s = funktionelle GEBRECHLICHKEIT. Erhöhtes Risiko.
Weniger als 0,6 m/s = HOHES Risiko für Stürze, Krankenhausaufenthalte und Abhängigkeit.

INTERPRETATION DES ERGEBNISSES

Die Gehgeschwindigkeit wird in der Geriatrie als das sechste Vitalzeichen bezeichnet. Das heisst, zusammen mit Blutdruck, Herzfrequenz, Atemfrequenz, Temperatur und Sauerstoffsättigung sagt sie den allgemeinen Gesundheitszustand genauso gut oder besser voraus. Wenn deine Geschwindigkeit unter 0,8 m/s liegt, empfiehlt sich eine professionelle Bewertung. Die gute Nachricht ist, dass es auch eines der Dinge ist, die am stärksten auf regelmäßige körperliche Betätigung reagieren.

MEIN ERGEBNIS: _____

GESAMTBEWERTUNG

Dein Gesamtergebnis

Du hast die sieben Tests abgeschlossen. Jetzt fasst du die Ergebnisse in einer einzigen Tabelle zusammen, die dir ein Gesamtbild geben und als Vergleich in 4 Wochen dienen wird.

Markiere für jeden Test ein Kästchen entsprechend dem Risikoniveau, das du hattest (kein Risiko, geringes Risiko, mäßiges Risiko, hohes Risiko).

	KEIN RISIKO	GERINGES RISIKO	MÄSSIGES RISIKO	HOHES RISIKO
Test 1 — Romberg	30 s	10–30 s	5–10 s	<5 s oder Sturz
Test 2 — Einbeinstand	>15 s	5–15 s	3–5 s	<3 s
Test 3 — Timed Up and Go	<10 s	10–14 s	14–20 s	>20 s
Test 4 — 5 Stuhlaufstehübungen	<11 s	11–13 s	13–15 s	>15 s
Test 5 — Tandemgang	10 Schritte	5–9 Schritte	2–4 Schritte	<2 Schritte
Test 6 — Funktionelle Reichweite	>25 cm	20–25 cm	15–20 cm	<15 cm
Test 7 — Gehgeschwindigkeit	>1,0 m/s	0,8–1,0 m/s	0,6–0,8 m/s	<0,6 m/s

Wie du deine Tabelle interpretierst

- **Wenn die meisten deiner Markierungen in den ersten beiden Spalten liegen** (kein Risiko oder geringes Risiko): Dein funktionelles Gleichgewicht ist gut. Behalte deine Aktivität bei und überprüfe es alle 6–12 Monate.
- **Wenn du 2–3 Markierungen in den Risikospalten hast** (mäßig oder hoch): Dein Gleichgewicht beginnt sich zu verschlechtern. Das anschließende 14-Tage-Programm ist dafür konzipiert. Wende es 4–6 Wochen lang an und wiederhole die Tests.
- **Wenn du 4 oder mehr Markierungen mit mäßigem oder hohem Risiko hast:** Dein Sturzrisiko in den nächsten 6–12 Monaten ist hoch. Empfehlenswert ist eine Konsultation beim Hausarzt oder einem auf Geriatrie spezialisierten Physiotherapeuten.
- **Wenn du 1 oder mehr Markierungen mit hohem Risiko bei den Tests 3, 4 oder 7 hast** (Timed Up and Go, 5 Stuhlaufstehübungen, Gehgeschwindigkeit): ärztliche Konsultation empfohlen, unabhängig vom Rest. Diese drei Tests messen die globale funktionelle Mobilität.



14-TAGE-PROGRAMM

Zur Verbesserung deines Gleichgewichts

Vierzehn Tage reichen nicht aus, um jahrelangen Abbau umzukehren, aber sie reichen aus, um den Unterschied zu spüren und vor allem, damit sich dein Gehirn daran gewöhnt, das Gleichgewicht als eine weitere Gewohnheit zu trainieren. Nach den 14 Tagen ist es ideal, mit der Routine fortzufahren oder den Zyklus zu wiederholen.

Das Programm hat drei progressive Phasen: Tage 1–4 sind Anpassung (grundlegende Übungen), Tage 5–9 sind Konsolidierung (mittlere Intensität) und Tage 10–14 sind Fortgeschrittentraining (mit zusätzlichen Herausforderungen). Jeder Tag hat eine Routine von etwa 15 Minuten. Mache sie immer in der Nähe einer Stütze, besonders in den ersten Wochen.

Tage 1–4 · Anpassung

Das Ziel dieser ersten Tage ist es, die stabilisierenden Systeme zu wecken und das Vertrauen zu stärken. Wenn du längere Zeit nicht trainiert hast, wirst du in den ersten Tagen merken, dass du dich mehr konzentrieren musst, als du erwartet hast. Das ist normal.

- **3 Minuten Aufwärmen:** Durch das Haus gehen, Schultern und Hüften in Kreisen bewegen, auf der Stelle marschieren.
- **2 Minuten Romberg mit Unterstützung:** Füße zusammen, Augen offen, eine Hand in der Nähe der Arbeitsplatte. Schließe die Augen für 10 Sekunden und öffne sie wieder. Wiederhole 5 Mal.
- **3 Minuten Schaukeln:** Mit einer Hand an der Arbeitsplatte, das Körpergewicht langsam von einem Fuß auf den anderen verlagern. Wenn du dich sicher fühlst, versuche, den entlasteten Fuß leicht anzuheben.
- **3 Minuten Aufstehen und Setzen:** Stuhlkniebeugen mit aufrechtem Körper. 8–10 Wiederholungen.
- **4 Minuten kontrolliertes Gehen:** Gehe mit guter Haltung durch das Haus, Blick nach vorne, Arme locker. Wenn du normalerweise die Füße schlurfst, achte darauf und hebe sie bewusst.

Tage 5–9 · Konsolidierung

Erhöhe die Herausforderung. Dein Nervensystem ist bereits aktiver und kann komplexere Aufgaben bewältigen. Halte die Stütze immer in der Nähe, aber benutze sie nur, wenn nötig.

- **3 Minuten Aufwärmen** wie zuvor.

- **3 Minuten Einbeinstand mit Unterstützung:** Mit einer Hand an der Arbeitsplatte, hebe einen Fuß vom Boden und halte 10–15 Sekunden. Wechsle das Bein. Wiederhole 4 Mal pro Seite.
- **3 Minuten Tandemgang mit Unterstützung:** Gehe auf einer Linie (real oder imaginär), Fußspitze an Ferse. Eine Hand an der Wand. 10 Schritte machen, vorsichtig umdrehen, zurückkommen.
- **3 Minuten verbesserte Stuhlkniebeugen:** 12–15 Wiederholungen. Wenn es einfach ist, verlangsame das Tempo (3 Sekunden beim Hinuntersetzen) oder mache eine 2-Sekunden-Pause unten.
- **3 Minuten kontrollierte Reichweiten:** Stehend mit guter Haltung, den rechten Arm zur Decke, dann nach vorne, dann zur Seite, dann zum Boden führen. Wechsle den Arm. Trainiert die sichere Gleichgewichtszone.

Tage 10–14 · Fortgeschrittentraining

Jetzt fügen wir die Herausforderungen hinzu, die die Gleichgewichtssysteme am stärksten beanspruchen: geschlossene Augen, reduzierte Auflagefläche, Doppelaufgaben (zwei Dinge gleichzeitig tun).

- **3 Minuten Aufwärmen.**
- **3 Minuten Einbeinstand ohne Unterstützung:** Wenn sich Test 2 verbessert hat, versuche das Gleichgewicht auf einem Bein ohne Berühren der Arbeitsplatte. Starte mit 5 Sekunden und steigere. Die Stütze in der Nähe behalten.
- **3 Minuten fortgeschrittener Romberg:** Füße zusammen, Arme über der Brust gekreuzt, Augen für 20–30 Sekunden geschlossen. Wenn es einfach wird, versuche es mit einem Fuß leicht vor dem anderen.
- **3 Minuten Doppelaufgabe:** Durch das Haus gehen und von 100 rückwärts zählen (100, 97, 94...) oder Wörter mit einem bestimmten Buchstaben nennen. Trainiert die Gehirn-Körper-Koordination, die bei Ablenkung bricht.
- **3 Minuten Steigung oder Treppen:** Wenn du Treppen zu Hause hast, gehe ein Stockwerk rauf und runter, mit guter Technik (eine Hand am Geländer, Blick nach vorne, nicht gebeugt). Wenn nicht, so schnell wie möglich 3 Minuten durch das Haus gehen.

Nach den 14 Tagen

Wiederhole die sieben Bewertungstests. Vergleiche die Ergebnisse mit denen von Tag 1. Fast sicher wirst du bei mindestens 3 der 7 Tests deutliche Verbesserungen sehen. Diejenigen, die sich am schnellsten verbessern, sind in der Regel der Einbeinstand und die Gehgeschwindigkeit.

Von hier an ist es ideal, die Routine der Tage 10–14 (Fortgeschrittentraining) dreimal pro Woche auf unbestimmte Zeit beizubehalten. Gleichgewicht ist wie Muskelkraft: Wenn du aufhörst, es zu trainieren, geht es in wenigen Monaten verloren. Wenn du es regelmäßig trainierst, bleibt es jahrzehntelang erhalten.

STURZPRÄVENTION ZU HAUSE

Hausinspektion

Ein sehr großer Teil der Stürze bei älteren Menschen ereignet sich zu Hause. Und viele davon sind durch einfache Änderungen der Umgebung perfekt vermeidbar. Bevor du das Haus verlässt, um das Gleichgewicht zu trainieren, solltest du sicherstellen, dass das Haus nicht die erste Falle ist.

Böden

- ■ Keine losen Teppiche. Kleine Teppiche sind eine der Hauptursachen für Stolpern. Entweder entfernen oder mit Antirutschband befestigen.
- ■ Keine Geräte Kabel, die durch Durchgangsbereiche verlaufen.
- ■ Keine Gegenstände auf dem Boden (Zeitschriften, Spielzeug, Kleidung). Jeder Gegenstand auf dem Boden ist ein Risiko.
- ■ Trockene Böden. Wenn du gewischt hast, betrete den Bereich erst, wenn er vollständig trocken ist.

Beleuchtung

- ■ Alle Räume gut beleuchtet, besonders die Durchgangsbereiche.
- ■ Lichtschalter vom Eingang jedes Raumes aus zugänglich. Gehe niemals im Dunkeln, um den Schalter zu finden.
- ■ Nachtlicht im Flur und im Bad. Unerlässlich für nächtliche Badezimmerbesuche.
- ■ Birnen mit angemessener Stärke (ältere Augen brauchen mehr Licht als jüngere).

Badezimmer

- ■ Antirutschmatte innerhalb der Dusche oder Badewanne.
- ■ Antirutschmatte auch außerhalb der Dusche (beim Aussteigen).
- ■ Gut befestigte Haltegriffe in der Dusche und neben der Toilette. Der Handtuchhalter allein reicht nicht (er hält das Gewicht möglicherweise nicht).
- ■ Badezimmerboden immer trocken. Sofort nach jedem Spritzen reinigen.
- ■ Duschstuhl in Betracht ziehen, wenn es schwer fällt, lange zu stehen.

Küche

- ■ Täglich benötigte Gegenstände in Reichweite, ohne auf einen Stuhl steigen zu müssen.
- ■ Wenn du etwas Hohes erreichen musst, benutze eine stabile Küchenleiter, niemals einen normalen Stuhl.

- ■ Boden immer trocken. Wenn Öl oder Wasser verschüttet wird, sofort reinigen.
- ■ Antirutschmatte vor der Spüle (Bereich, wo der Boden am meisten nass wird).

Schlafzimmer

- ■ Bett in angemessener Höhe. Zu niedrig erfordert übermäßige Anstrengung zum Aufstehen. Zu hoch kann dazu führen, dass das Bein beim Sitzen den Boden nicht erreicht.
- ■ Weg zum Badezimmer frei. Denk daran: nächtliche Stürze sind häufig.
- ■ Nachttischlampe mit zugänglichem Schalter.
- ■ Telefon oder Alarmanlage in der Nähe des Bettes.

Treppen

- ■ Festes Geländer auf beiden Seiten (wenn möglich).
- ■ Gute Beleuchtung sowohl oben als auch unten.
- ■ Gut markierte Stufen, besonders die erste und die letzte.
- ■ Keine Gegenstände auf den Stufen. Benutze die Treppe niemals als temporären Lagerplatz.

Schuhwerk

- ■ Geschlossene Schuhe mit rutschfester Sohle, drinnen und draußen.
- ■ Sohlen in gutem Zustand, nicht zu abgenutzt.
- ■ Gehe niemals in Socken auf dem Boden. Ausreichende Reibung ist der Unterschied zwischen Fallen und Nicht-Fallen.
- ■ Schnürsenkel gut gebunden oder besser noch Schuhwerk ohne Schnürsenkel (mit Klettverschluss oder Gummiband).

PROFESSIONELLE BEWERTUNG

Wann zum Arzt gehen

Dieser Leitfaden ist als Selbstbewertungs- und Trainingsinstrument konzipiert, nicht als Ersatz für medizinische Versorgung. In folgenden Situationen ist eine professionelle Bewertung empfohlen, unabhängig vom Testergebnis:

Situationen, die eine Konsultation erfordern

- **Du bist in den letzten 6 Monaten mindestens einmal gestürzt.** Ein Sturz ist kein isolierter Unfall: Er ist eine Warnung. Die Wahrscheinlichkeit eines zweiten Sturzes nach dem ersten ist sehr hoch.
- **Du hast das Gefühl, dass dein Gleichgewicht in den letzten Monaten schlechter geworden ist.** Deine subjektive Wahrnehmung ist wertvolle Information. Wenn du merkst, dass du nicht mehr so sicher gehst wie früher, warte nicht.
- **Häufige Schwindelgefühle oder Vertigo.** Die Ursachen sind viele (Innenohr, Blutdruck, Medikamente, Anämie, Halswirbelsäulenprobleme) und alle haben eine spezifische Behandlung, erfordern aber Diagnose.
- **Orthostatische Hypotonie.** Wenn du beim Aufstehen vom Bett oder Stuhl Schwindel bekommst, ist das ein wichtiger und korrigierbarer Sturzrisikofaktor.
- **Polypharmazie.** Wenn du 5 oder mehr chronische Medikamente nimmst, kann eine pharmakologische Überprüfung Wechselwirkungen identifizieren, die dein Gleichgewicht beeinträchtigen.
- **HOHES RISIKO bei 4 oder mehr der 7 Tests.** Wenn die meisten Tests schlecht ausgehen, gibt es ein zugrunde liegendes Problem, das vor Beginn eines Trainingsprogramms charakterisiert werden sollte.
- **HOHES RISIKO bei Tests 3, 4 oder 7** (Timed Up and Go, 5 Stuhlaufstehübungen, Gehgeschwindigkeit). Diese drei Tests sind die umfassendsten und prädiktivsten.

An wen man sich wenden sollte

- **Hausarzt:** Erster Schritt. Kann das Gesamtbild bewerten, Medikamente überprüfen, grundlegende Laborwerte anfordern und bei Bedarf überweisen.
- **Geriatr:** Wenn in deinem Gesundheitssystem verfügbar. Spezialist für Gesundheit nach 60. Beste Option für eine globale Gleichgewichtsbewertung.
- **Auf Ältere spezialisierter Physiotherapeut:** Sehr nützlich für die Gestaltung eines personalisierten und überwachten Übungsprogramms, besonders wenn du frühere Stürze hattest.
- **HNO-Arzt:** Wenn Schwindel oder Vertigo das Hauptproblem ist. Spezialist für das Vestibularsystem des Innenohrs.

- **Augenarzt:** Wenn das Gleichgewicht bei schlechter Beleuchtung deutlich schlechter wird. Eine beeinträchtigte Sehkraft (Katarakte, Makuladegeneration) ist eine häufige und korrigierbare Sturzursache.

ABSCHLUSS

Stabilität wird trainiert

Du hast das Ende dieses Bonus erreicht. Du hast die sieben Tests gemacht, deine Ergebnisse notiert, die Sicherheitskorrekturen zu Hause angewendet und, wenn du mit dem 14-Tage-Programm begonnen hast, arbeitest du bereits aktiv daran, dein Sturzrisiko zu reduzieren.

Ich möchte, dass du zwei Ideen aus diesem Bonus mitnimmst. Die erste: Gleichgewicht ist kein Ziel, sondern eine Fähigkeit. Und wie jede Fähigkeit reagiert es auf Training. Es gibt 80-jährige Menschen, die ein besseres Gleichgewicht haben als 50-jährige, die keinen Sport treiben. Der Unterschied ist nicht das biologische Alter: Es ist das, was sie in den vorangegangenen Jahren getan haben.

Die zweite: Einen Sturz zu verhindern ist viel effektiver als sich von einem zu erholen. Eine Stunde pro Woche Gleichgewichtstraining über Jahre hinweg ist die rentabelste Gesundheitsinvestition, die du nach 60 machen kannst. Weit rentabler als jedes Nahrungsergänzungsmittel, jede ästhetische Behandlung, jeder komplizierte Gesundheitsplan.

Noch etwas

Wenn du jemanden kennst, der kürzlich gestürzt ist, oder der begonnen hat, Angst vor dem Fallen zu haben, oder der wegen Unsicherheit weniger aus dem Haus geht, teile diesen Bonus mit dieser Person. Eine ausgestreckte Hand mit einem konkreten Werkzeug ist einer der nützlichsten Gesten, die man machen kann.

Morgen ist ein guter Tag.

Fang mit einem Test an.

Stabilität wird trainiert.

