

Mobilität im Alter: Erste Tipps und Erkenntnisse

Sind Sie schlechter zu Fuß als bisher? Fällt Ihnen das Fahren mit Bus oder S-Bahn schwerer? Verzichten Sie auf Theater oder Konzertbesuche? Haben Sie das Fahrradfahren aufgegeben?

Dies sind frühe Veränderungen in der Mobilität- wie die forschenden Ärzte das nennen. Sie sind zwar sehr häufig im Alter, aber nicht immer ist „das Alter“ die Ursache. Im Gegenteil: Häufig ist eine Schwächung der Muskeln durch jahrelange Unterforderung eine wesentliche, behandelbare Ursache.

Im Verlauf einer Studie zu Gangstörungen und Mobilität haben wir einige Menschen gesehen und mit Ihnen über Ihren Alltag, Ihrer Freizeit und erst zuletzt über Ihre Krankheiten und Medikamente gesprochen. Durch unsere Untersuchungen konnten wir dann die wesentlichen Faktoren der Gangunsicherheit feststellen und die Senioren beraten, was sie selbst tun können

- z.B. gesundheitsorientiertes Krafttraining an Geräten, Pilates, Tai Chi, Wassergymnastik)
- wie sie ihre Ernährung eiweißreicher gestalten können (Muskeln brauchen Eiweiß), wahlweise mit pflanzlichem Eiweiß aus Soja und Hülsenfrüchten oder tierischem Eiweiß aus Fleisch, Fisch und Milchprodukten.

Dabei gaben wir den Senioren schriftlich individuelle Angebote (z.B. Adressen von Sportvereinen in Wohnortnähe, Ernährungstipps).

Mit Ihrem Einverständnis setzten wir uns schriftlich mit dem Arzt bzw. der Ärztin Ihres Vertrauens in Verbindung und berichteten über die Ergebnisse unserer Untersuchung (geriatrisches Assessment mit Steh- und Gangproben) und gaben Empfehlungen zur weiteren Abklärung der Gangunsicherheit (z.B. für spezielle Blutuntersuchungen) oder deren Behandlung (z.B. eine Krankengymnastische Übungsbehandlung).

Als Ärzte wissen wir auch um die gesundheitsfördernden Einfluss von Lebensgewohnheiten, sei es die regelmäßige Bewegung (auch im Alter 1-2mal pro Woche Training), eine ausgewogene Ernährung und auch der stärkende Einfluss von sozialen Beziehungen zu anderen Menschen.

Auch wenn bestimmte Krankheiten vorliegen, kann eine regelmäßige Krankengymnastische Übungsbehandlung zur Stärkung der Muskeln mit Schulung der Koordination bewirken, dass das U- und S-Bahnfahren wieder geht, Sie sich wieder mehr zutrauen und Ihrem Leben mehr an Mobilität und Freude abgewinnen können.

In den folgenden Monaten werden wir die Erfolge und Probleme dieser Maßnahmen näher beleuchten. Fernziel ist es, ein entsprechendes Angebot für alle Älteren vorzuhalten, die gebrechlich werden **bzw. unsicher werden** beim Gehen.

**Für Fragen oder Anregungen erreichen Sie uns über die LUCAS-Hotline:
Telefon: 040-5581-1870**