

## **Mit Bewegung bei älteren Menschen Stürzen vorbeugen**

Erweitertes Angebot im Schwarzwald-Baar-Kreis

Seniorinnen und Senioren können in den kommenden drei Jahren an Trainingskursen zur Sturzvorbeugung in den Gemeinden des Schwarzwald-Baar-Kreises teilnehmen. Das haben das Gesundheitsamt des Landkreises, die AOK Schwarzwald-Baar-Heuberg, die Krankenkasse Die Schwenninger, der Badische Schwarzwald-Turngau und die Bad Dürkheimer ISR-Gesundheitsakademie nun in ihrem gemeinsamen Projekt „Pro Balance“ vereinbart.

„Wir wollen den älteren Menschen helfen, sich mit wohnortnahen Angeboten fit zu halten. Unser Projekt zur Sturzprävention ist landesweit einmalig“, erklärt Joachim Gwinner, Erster Landesbeamter des Landratsamts. Es baue auf eine Initiative aus dem Jahr 2018 auf, erweitere aber die Reichweite beträchtlich. Die Sturzpräventionsangebote sollen möglichst flächendeckend im Kreis angeboten werden, so Gwinner.

Klaus Herrmann, Geschäftsführer der AOK Schwarzwald-Baar-Heuberg weist darauf hin, dass etwa ein Drittel der über 65-Jährigen mindestens einmal pro Jahr stürze, bei den über 80-Jährigen seien es sogar bis zu 50 Prozent. „Stürze sind aber kein Schicksal, denn jeder kann vorbeugend tätig werden“, meint der AOK-Chef. Auch für Frank Hauger, Stabsstellenleiter bei Die Schwenninger, ist es wichtig, vorbeugend tätig zu werden: „Das ist eine Win-Win-Situation für alle Beteiligten, da auf Stürze oft langwierige Behandlungen oder sogar Pflegebedürftigkeit folgen können.“

Dr. Petra Mommert-Jauch von der Bad Dürkheimer ISR-Gesundheitsakademie führt das Präventionsprogramm im Landkreis durch. Im ersten Schritt werden in den Gemeinden Informationsveranstaltungen zum Thema Sturzvorbeugung angeboten. Anschließend können sich interessierte Seniorinnen und Senioren zu Pro Balance-Kursen anmelden. „Wirklich jeder, der noch gehen kann, profitiert von einem solchen Kurs“, sagt Dr. Mommert-Jauch. „Die Teilnehmer erlernen verschiedene alltagstaugliche Übungen, um langfristig sicher mobil zu bleiben.“

Um möglichst viele Kurse anbieten zu können, werden Kursleiter der Turnvereine im Pro Balance-Konzept geschult. „Wir wollen mit unseren Turnvereinen Gesundheitsanbieter auch für Senioren sein“, sagt Gerhard Mengesdorf, Präsident des Badischen Turnerbundes und Vorsitzender des TV 1863 St. Georgen. Inge Wolber-Berthold, Vorsitzende des am Projekt teilnehmenden Badischen Schwarzwald-Turngaus, ist selbst Übungsleiterin: „Wer einmal in der Sporthalle steht, wird dauerhaft dabeibleiben. Außerdem schafft die gemeinsame Bewegung auch Teilhabe am sozialen Leben für ältere Menschen.“

Interessierte können sich an das Gesundheitsamt des Schwarzwald-Baar-Kreises wenden: Tel. 07721 913 7190, [gesundheitsamt@lrasbk.de](mailto:gesundheitsamt@lrasbk.de)



**Bildunterschrift (Nachweis: Frank P. Wehinger/AOK):**

Sie haben ein langfristiges Projekt zur Sturzprävention im Schwarzwald-Baar-Kreis vereinbart: Joachim Gwinner, Erster Landesbeamter Schwarzwald-Baar-Kreis, Klaus Herrmann, Geschäftsführer der AOK Schwarzwald-Baar-Heuberg, Frank Hauger, Stabsstellenleiter Leistungen und Controlling, Die Schwenninger, Dr. Petra Mommert-Jauch, ISR-Gesundheitsakademie Bad Dürkheim (sitzend von links), Inge Wolber-Berthold, Vorsitzende des Badischen Schwarzwald-Turngaus, Dr. Jochen Früh, Leiter des Gesundheitsamts Schwarzwald-Baar-Kreis, Gerhard Mengesdorf, Präsident des Badischen Turnerbunds, Regina Büntjen, Gesundheitsamt Schwarzwald-Baar-Kreis, Susanne Riegger, Die Schwenninger, und Ingo Marot, AOK Schwarzwald-Baar-Heuberg (stehend von links).