

## Bewegen zur Sturzprävention

### **Der Alterungsprozess <sup>1</sup>**

Der Alterungsprozess ist begleitet von einer Minderung der verschiedenen Funktionen unseres Organismus.

Dazu kommt, dass die Veränderungen der Funktionen bei Personen gleichen Alters stark von einer Person zur andern variieren.

Es werden verschiedene neuropathologische sowie neurobiologische Veränderungen des Zentralen Nervensystems beobachtet.

Die zentralen motorischen sowie sensorischen Funktionen sind von der Alterung weniger beeinträchtigt. Aber die Alterung des zentralen Nervensystems hat eine direkte Auswirkung auf die Reaktionszeit, welche sich erhöht, sowie auch die Abnahme der mnesischen Fähigkeit neue Informationen adäquat aufzunehmen und zu speichern.

### **Die Auswirkungen des Alterns auf unsere Sinnesorgane**

Das Altern der Sehfähigkeit bewirkt die Reduktion der Akkomodation, das heisst, das Lesen ist erschwert. Dieser Prozess beginnt schon in der Kindheit, aber die funktionellen Konsequenzen erscheinen etwa mit 50 Jahren.

### **Die Auswirkungen des Alterns auf die Atmung**

Die abnehmende Lungenkapazität sowie die Verkleinerung des Muskelvolumens der Atemmuskeln führen zu einer Reduktion der Ventilationskapazität im Alter. Das Atmen fällt schwerer.

### **Die Auswirkungen auf den Bewegungsapparat**

Im Alter nimmt die Dichte der Muskelfasern, die Muskelmasse sowie die Muskelkraft ab. Die Knochendichte nimmt ab, vorallem bei der Frau. Das Resultat ist eine Abnahme der mechanischen Resistenz der Knochen.

### **Strategien die Schnelligkeit des Alterns zu vermindern**

Altern tun alle. Wir wissen aber heute, dass man die Alterung beeinflussen kann, ganz aktiv.

---

<sup>1</sup> Traduction du site internet : <http://campus.cerimes.fr/geriatrie/enseignement/geriatrie1/site/html/cours.pdf>

- **Gesunde Ernährung**
- **Stressreduktion**

- **Bewegung**

Die Bewegung stellt sich der physiologischen Alterung in den Weg. Eine regelmässige körperliche Aktivität verlangsamt die Abnahme der Muskelmasse welche im Alter eintritt.

Dazu kommt, dass Bewegung die Zunahme von Fettmasse einschränkt, welche andere metabolische Probleme verhindern kann.

Die Herz-Kreislauf-Kapazität wird durch regelmässige Bewegung auch gefördert.

Auch wenn man im späten Alter mit der Bewegung beginnt, hilft dies mit, den Kreislauf zu stärken und ist auch eine wichtige Sturzprävention, da die Muskelmasse weiterhin aktiviert wird.