

**Universitätsklinikum Gießen und Marburg  
GmbH, Standort Marburg**

**Zentrum für Orthopädie und Unfallchirurgie**

Prof. Dr. med. Daphne Asimenia Eschbach  
Tel.: 06421 58 63544

Lisa Willershausen (Studienassistentin ATZ)  
Tel.: 06421 58 62200  
Baldingerstraße, 35033 Marburg

**Marburger Medizinisches Versorgungszentrum**

Dr. med. Joachim Cassens  
Tel.: 06421 58 1687030  
Am Krekel 49-51, 35039 Marburg

**Gemeinschaftspraxis**

Dr. med. Wiegand Müller-Brodmann  
Dr. med. Elisabeth Niewersch  
Tel.: 06421 66049  
Erlenring 9, 35037 Marburg

**Medizin Marburg Mitte**

**Orthopädische Gemeinschaftspraxis**

Dr. med. Nils Vaupel  
Tel.: 0176 47766995  
Erlenring 9, 35037 Marburg

**Universitätsklinikum Gießen und Marburg  
GmbH, Standort Marburg**

**Klinik für Innere Medizin**

Prof. Dr. med. Dr. phil. Peter H. Kann

**Klinik für Frauenheilkunde und  
Geburtshilfe**

**Gyn. Endokrinologie, Reproduktionsmedizin  
und Osteologie**

PD Dr. med. Volker Ziller  
Tel.: 06421 58 64455  
Baldingerstraße, 35033 Marburg



## 1. Reaktionsvermögen sowie Funktionsbeeinträchtigungen

- Durch Vorerkrankungen bzw. im zunehmenden Alter kommt es häufig zu Einschränkungen der körperlichen Kraft, des Reaktionsvermögens sowie des Gleichgewichts
- Bewegung und Sport z. B. durch schonende Sportprogramme für Senioren, Aufbautraining im Gesundheits- bzw. Fitnessstudio, Schwimmen, Radfahren und Spaziergänge können hier helfen, die Sturzgefahr zu minimieren und die Gefahr schwerer Verletzungen beim Sturzgeschehen zu verhindern.
- Empfehlung: Regelmäßige Kontrollen des Sehvermögens sowie Aussortieren alter Brillen
- Grüner Star: Einschränkungen des Sehvermögens --> Erhöhtes Stolper- und Unfallrisiko

## 2. Passendes Schuhwerk

- Schutzmaßnahme bei Gangunsicherheiten ist ein passendes Schuhwerk (fest am Fuß, am besten mit Erhöhung der Sohle)
- Schmerzhafte Gelenke sowie nachlassende Muskelstabilität wirken sich auch auf die Bereitschaft, die „Füße zu heben“, aus.

## 3. Inkontinenz

- Menschen, die unter Inkontinenz des Urins oder Stuhls leiden, sollten mit Inkontinenzmaterial versorgt werden
- Wege zum Bad oder der Toilette sollten frei von Stolperfallen und gut beleuchtet sein. Zudem ist genügend Bewegungsfreiheit im Bad ein wichtiger Faktor. Hilfreich sind auch Haltemöglichkeiten.

## 4. Umgang mit Hilfsmitteln

- Umgang mit Hilfsmitteln, wie z. B. Rollator, Gehstücker usw. sollte geübt werden, um sich sicher zu fühlen.

## 6. Medikamenteneinnahme

- Stellen Sie sicher, dass dem Hausarzt alle eingenommenen Medikamente bekannt sind
- Auf Neben- und Wechselwirkungen ist zu achten

## 6. Sicherheit und Stolperfallen im häuslichen Umfeld

- Stolperfallen sollten behoben werden (insbesondere Teppiche und Türschwellen, lose Kabel)
- Handläufe und -griffe an kritischen Stellen anbringen (speziell in Badezimmer und Treppenhaus)
- Rutschfeste Unterlage im Bad und auf der Treppe
- Genügend Beleuchtung
- Gegenstände, die häufig benutzt werden, in den Schränken so platzieren, dass diese griffbereit sind

