

PEPO Aktuell 10-2026

Deutsche Polyneuropathie Selbsthilfe e.V.
GBS-CIDP-PNP Landesverband Sachsen

Selbsthilfeheimat für Patienten mit Polyneuropathien

Kribbeline



Bericht vom 2. Gesprächskreis in Zwickau am 21.05.2026

Bericht: Kerstin Brand



Wie gewohnt trafen wir uns um 14:00 Uhr zu unserem 2. Gesprächskreis in den Räumen der KISS Zwickau in der Scheffelstraße 42.

Dieses Mal hatte Lutz Brosam zu einem Vortrag zum Thema:
„Sturzprophylaxe im Alter“ eingeladen.

Sachsen PEPO

Stürze zählen zu den häufigsten Gesundheitsrisiken im höheren Lebensalter. Mit zunehmendem Alter vermindern sich Gleichgewichtssinn und Muskelkraft, außerdem lässt das Reaktionsvermögen nach. Ist erst einmal ein Sturz passiert, entstehen häufig Ängste vor weiteren Stürzen. Daraus ergibt sich oft eine geringere Aktivität, die wiederum Muskelabbau und Knochenschwäche begünstigt. Dadurch steigt das Risiko für Knochenbrüche erheblich.

! FALL PREVENTION



Als Risikofaktoren und Gründe für Stürze im Alter wurden genannt:

- geschwächte Muskulatur
- Operationen und längere Krankheitsphasen
- Stolperfallen in der Wohnung
- verringerte Sehkraft

Sachsen PEPO

- Schwindel
- Hörprobleme – insbesondere Infektionen am Ohr, die den Gleichgewichtssinn beeinflussen können
- Blutdruckschwankungen
- Gangunsicherheit
- Medikamente, die Reflexe und Aufmerksamkeit beeinträchtigen oder Schwindel verursachen können

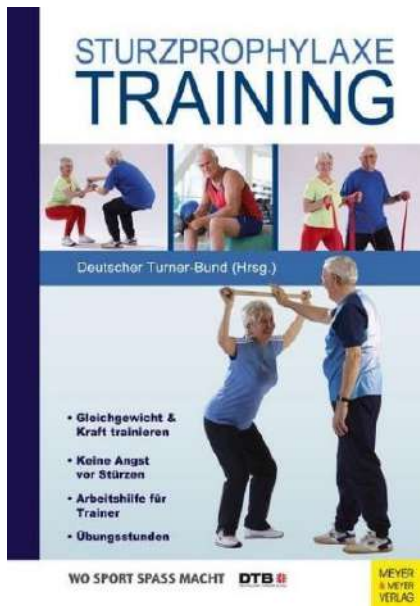
Auch die möglichen Folgen eines Sturzes wurden ausführlich erläutert. Dazu gehören Prellungen, Abschürfungen und Knochenbrüche, insbesondere Oberschenkelhalsbrüche. Darüber hinaus können längerfristige gesundheitliche Konsequenzen wie Pflegebedürftigkeit oder lange Krankenhausaufenthalte entstehen.

Im weiteren Verlauf des Vortrags ging es um die Frage:

Was kann ich selbst zur Sturzprävention tun?

In einem Video wurde uns gezeigt, wie man zu Hause, mit Hilfe eines Stuhles schon einige Übungen, wie zum Beispiel Fersen,- Zehenstand und weitere Übungen abwechselnd durchführen kann. Diese Übungen sind sehr wichtig, um auch das Fuß Heber-Problem besser in den Griff zu bekommen. Bei diesen Übungen ist es sehr wichtig, dass man sich immer an einen Stuhl oder Wand absichert und festhält. Während diesem Video nutzten auch einige Mitglieder und Gäste die Möglichkeit diese Übungen gleichzeitig mit durchzuführen.

Weiter wurde empfohlen unter anderem:



- körperlich fit bleiben
- zwei- bis dreimal wöchentlich Übungen für Kraft, Gleichgewicht und Koordination durchführen
- regelmäßige Spaziergänge, Treppe steigen und Wandern
- die Wohnung sturz sicher gestalten, z. B. durch bessere Beleuchtung oder Bewegungsmelder
- Haltegriffe für Dusche und Toilette anbringen
- Handläufe an Treppen befestigen
- möglichst keine Teppiche auslegen; falls doch, sollten diese mit Antirutschmatten gesichert werden
- Schuhwerk mit rutschfester Sohle tragen
- vom Arzt verordnete Hilfsmittel wie Rollator, Gehstock, Geh Bank oder orthopädische Schuhe nutzen
- regelmäßige Seh- und Hörtests durchführen lassen
- Medikamente regelmäßig überprüfen und gegebenenfalls anpassen lassen

Sachsen PEPO

- Möglichkeit nutzen, um die Wohnung barrierefrei zu gestalten, ebenerdige Dusche einbauen, Türschwellen beseitigen
- Beratung zur Unterstützung für bauliche Veränderungen nutzen

Wir stellten nach dem Vortrag fest, dass jeder etwas tun kann, um einen Sturz zu vermeiden. Alle Anwesenden konnten viele hilfreiche Hinweise für den Alltag mitnehmen und nutzten die Gelegenheit zu Fragen und zum Erfahrungsaustausch. Ein großes Dankeschön an Lutz Brosam für den interessanten Vortrag und an alle, die den Gesprächskreis mit ausgestaltet haben.

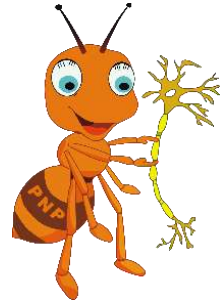
Kerstin Brand

Da in diesem Gesprächskreis alle 14 Mitglieder und Gäste großartig mitgewirkt haben, wurde am Ende festgestellt, dass wir diesmal auf Teilnehmer Fotos verzichtet haben.



Sachsen PEPO

Deutsche Polyneuropathie Selbsthilfe e.V.
PNP Geschäftsstelle Landesverband Sachsen
GBS CIDP PNP Landesverband Sachsen
Altchemnitzer Straße 27
09120 Chemnitz
Telefon: 0371 / 44458983
www.pnp-gbs-sachsen.de



Kribbeline

PNP-Hauptverwaltung / Zentrale
Carl-Diem-Str. 108
41065 Mönchengladbach
Telefon: 02161 / 480499
www.polyneuro.de

PNP Geschäftsstelle Bundesverband
Im AWO ECK
Brandenberger Str. 3 – 5
41065 Mönchengladbach
Telefon: 02161 / 8277990
www.polyneuro.de

PNP Geschäftsstelle Landesverband NRW
(Nordrhein - Westfalen)
Speicker Str. 2
41061 Mönchengladbach
Telefon: 02161 / 8207042
www.selbsthilfe-pnp.de

Landesverband Hessen
Karl-Marx-Str.12
64625 Bensheim
Telefon: 62517 / 89276
www.pnp-hessen.de

Landesverband Bayern
Mailinger Weg 13
85055 Ingolstadt
Telefon: 0841 / 96787601
www.polyneuro-bayern.de