



SICHER GEHEN

MOBIL BLEIBEN

**Ratgeber für selbstständig lebende
ältere Bürgerinnen und Bürger**

Mit Selbsttest zum Sturzrisiko im Alter



IMPRESSUM

Herausgeber: Freie und Hansestadt Hamburg
Behörde für Gesundheit, Soziales und
Integration (Sozialbehörde)
Referat für Öffentlichkeitsarbeit
Hamburger Straße 47, 22083 Hamburg

Text und Redaktion: Text aller bisherigen Auflagen:
Dr. Ulrike Dapp (Albertinen-Krankenhaus / Albertinen-Haus gGmbH Hamburg, Geriatrisch-gerontologische Forschungsabteilung)
Dr. Jennifer Anders (Agaplesion Bethesda Krankenhaus Bergedorf)
unter Verwendung wissenschaftlicher Erkenntnisse der Hamburger Langzeit-Kohortenstudie zum Älterwerden LUCAS (Longitudinale Urbane Cohorten-Alters-Studie)
Bearbeitung der aktuellen Auflage mit Dr. Anja Dessauvagie (Sozialbehörde) und Mitgliedern des Hamburger Arbeitskreises „Mobil im Alter“

Fotos: S. 46: Marc Lorat
Colourbox:
Titel: Graham Oliver, S. 25: Addictive Stock Creatives,
S. 42: Art Photo, S. 48: Aida Koric, S. 52: Jan Sluimer,
S. 54: Astrid Gast, S. 60: Arne Trautmann,
S. 63: Peopleimages.com, S. 66: Dmitrii Shironosov

Gestaltung: www.kwh-design.de
Stand: Mai 2025
© 2025, Alle Rechte vorbehalten
Bezug: Diese Broschüre ist kostenlos zu bestellen unter:
E-Mail: publikationen@soziales.hamburg.de
Telefon: 040 428 63 4768
Kostenloser Download: www.hamburg.de/go/33344
Auflage: 9. aktualisierte und erweiterte Auflage

Anmerkungen zur Verteilung:

Medizinisches Wissen ist ständig im Fluss. Alle Ausführungen zum Thema Primär- und Sekundärprävention von Stürzen im Alter sind evidenzbasiert, entsprechend dem aktuellen Wissensstand der Altersmedizin (Geriatrie), Altersforschung (Gerontologie), Sportwissenschaft und Therapiebereichen wie u. a. Physiotherapie. Neue Erkenntnisse sind von professionellen Anwenderinnen und Anwendern zu berücksichtigen. Hierzu empfehlen wir die Konsultation der Internetseiten der Globalen Initiative zur Sturzprävention mit der World Falls Guideline (worldfallsguidelines.com).

SICHER GEHEN – MOBIL BLEIBEN

Ratgeber für selbstständig lebende ältere Bürgerinnen und Bürger

Mit Selbsttest zum Sturzrisiko im Alter

Inhalt

- Seite 04** | Inhalt
Seite 06 | Vorwort
Seite 08 | Anleitung zur Benutzung des Ratgebers

- Seite 50** | Muskelkraft
Seite 52 | Gangunsicherheit und Sturzangst
Seite 54 | Sturzereignisse
Seite 56 | Sturzfolgen und Verletzungen

■ Selbsttest und Auswertung

- Seite 10** | Selbsttest
Seite 16 | Beispielauswertung
Seite 17 | Ihre persönliche Auswertung
Seite 18 | Tabelle zur Ermittlung des Sturzrisikos

■ Adressen und Kontakte

- Seite 60** | Bewegung
Seite 63 | Begegnung und Teilhabe
Seite 66 | Beratung, Information, Selbsthilfe
Seite 72 | Krankenhäuser mit Abteilungen für Altersmedizin (Geriatrie)
Seite 75 | Hilfreiche Broschüren und Informationsblätter
Seite 79 | Notfall

■ Empfehlungen für mehr Gangsicherheit und Mobilität

- Seite 22** | Empfehlungen für Seniorinnen und Senioren ohne besonderes Sturzrisiko
Seite 25 | Seh- und Hörbeeinträchtigungen
Seite 28 | Herz-Kreislauf-Erkrankungen
Seite 31 | Neurologische Erkrankungen
Seite 34 | Gleichgewichtsstörungen und Schwindel
Seite 36 | Seelische Beeinträchtigungen
Seite 39 | Medikamente
Seite 42 | Appetit und Ernährung
Seite 46 | Verminderte Leistungsfähigkeit
Seite 48 | Koordination und Gleichgewicht

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

vor Ihnen liegt der Ratgeber „Sicher gehen – Mobil bleiben“ mit einem Selbsttest zum Sturzrisiko im Alter und Empfehlungen für mehr Gangsicherheit und Mobilität. Berücksichtigt wurden dafür aktuelle Erkenntnisse aus der Altersmedizin (Geriatrie) und der Hamburger Langzeitstudie LUCAS (Longitudinale Urbane Cohorten-Alters-Studie), in der seit dem Jahr 2000 über 3.300 Hamburgerinnen und Hamburger beim Älterwerden wissenschaftlich begleitet werden.

Gangunsicherheit und Stürze betreffen sehr viele ältere Menschen. Etwa jede dritte Person über 65 Jahre ist bereits einmal hingefallen oder gestürzt – und das meist nicht in besonderen Gefahrensituationen, sondern bei alltäglichen Verrichtungen, wie dem Einkauf oder dem nächtlichen Gang zur Toilette. Gangunsicherheit macht Angst und schränkt die Freizeitgestaltung ein. Ernsthaftes Sturzfolgen, wie Knochenbrüche oder zunehmende Hilfsbedürftigkeit, bereiten Sorge. Stürze im Alter sind oft sichtbare Zeichen von versteckten Erkrankungen oder zunehmender Gebrechlichkeit. Daher gilt ein Sturz im Alter immer als ein Warnzeichen für gesundheitliche Probleme. Viele dieser Probleme lassen sich vermeiden, behandeln oder zumindest bessern.

Dieser Ratgeber bietet einfache Anregungen für mehr Gangsicherheit und Mobilität. Wir informieren Sie über die Entstehung, Behandlung und gezielte Vorbeugung von Gangunsicherheit und Stürzen im Alter. Ansprechen möchten wir vor allem Personen, die noch keine besonderen

Probleme beim Gehen bemerkt haben, aber etwas für sich und den Erhalt ihrer Mobilität tun möchten. Der Selbsttest wurde als Sturz-Risiko-Check in der altersmedizinischen Forschungsabteilung des Albertinen-Hauses Hamburg entwickelt. Er dient der Abschätzung des individuellen Sturzrisikos älterer, selbstständig lebender Menschen. Machbarkeit, Zuverlässigkeit und Akzeptanz des Selbsttests wurden in wissenschaftlichen Studien überprüft¹. Die Auswertung des Selbsttests zeigt Ihnen, ob und wenn ja, in welchen Bereichen Sie erste Probleme haben. Passend zu jedem der Bereiche finden Sie Empfehlungen.

Viel Erfolg und Spaß beim Ausprobieren!

- 1 Anders J, Dapp U, et al. (2007): Einfluss von Sturzgefährdung und Sturzangst auf die Mobilität selbstständig lebender, älterer Menschen am Übergang zur Gebrechlichkeit: Screeningergebnisse zur kommunalen Sturzprävention. Z Gerontol Geriatr 2007; 40:225-267
Anders J, Dapp U, et al. (2006): Einschätzung der Sturzgefährdung gebrechlicher, noch selbstständig lebender, älterer Menschen. Z Gerontol Geriatr 2006; 39:268-276

Anleitung zur Benutzung des Ratgebers

WICHTIG: Die Empfehlungen in diesem Ratgeber beziehen sich ausschließlich auf Ihre Angaben im Selbsttest. Sowohl dieser als auch die daraus abgeleiteten Empfehlungen ersetzen keine ärztliche Behandlung oder persönliche Beratung.

Vielmehr bieten wir Ihnen Anregungen, wer Sie auf dem Weg zu mehr Gangsicherheit und Mobilität fachlich begleiten kann. Lesen Sie daher bitte alle Hinweise sorgfältig und wenden sich dann zur gezielten Umsetzung an die von uns genannten Anlaufstellen.

■ Selbsttest und Auswertung

Abgefragt werden 13 Risikofaktoren, die die Sturzgefahr beeinflussen können. Acht davon betreffen Ihre momentane Gesundheitssituation: eventuelle Erkrankungen, Beeinträchtigungen oder Beschwerden, Ihre Medikamente, aber auch Appetit und Ernährung. Fünf weitere betreffen Ihre Mobilität im Alltag: Wie sicher sind Sie unterwegs? Fühlen Sie sich gangunsicher oder sind vielleicht bereits gestürzt?

Ob Sie eine, zwei oder mehr Fragen eines Bereiches angekreuzt haben – bereits ein Kreuz genügt, um diesen Bereich als Problemfeld zu bestimmen. Mit einer steigenden Anzahl von aufgedeckten Problemfeldern steigt auch die Gefahr zu stürzen weiter an. Wurden bis zu vier Problemfelder aufgedeckt, verdoppelt sich Ihr persönliches Sturzrisiko bereits. Dabei werden alle Bereiche ähnlich gewichtet. Abhängig von der Gesamtzahl der aufgedeckten Problemfelder ist eine grobe Einschätzung des persönlichen Sturzrisikos in vier Stufen von „sehr gering“ bis „stark erhöht“ möglich. Die Tabelle ab Seite 18 hilft Ihnen, Ihr persönliches Sturzrisiko zu ermitteln.

Eine Beispielauswertung zeigt Ihnen, wie Sie Ihre eigenen Ergebnisse in das vorgegebene Schema eintragen. Lesen Sie im Anschluss die für Sie zutreffenden Empfehlungen.

■ Empfehlungen für mehr Gangsicherheit und Mobilität

Ausgehend von Ihrem Testergebnis möchten wir Ihnen in diesem Teil des Ratgebers Anregungen und Tipps zum positiven Umgang mit dem jeweiligen persönlichen Risiko geben. Ziel ist nicht nur eine Minderung Ihres persönlichen Sturzrisikos, sondern auch ein Ausbau Ihrer Mobilität, für mehr Wohlbefinden, Tag für Tag.

■ Adressen und Kontakte

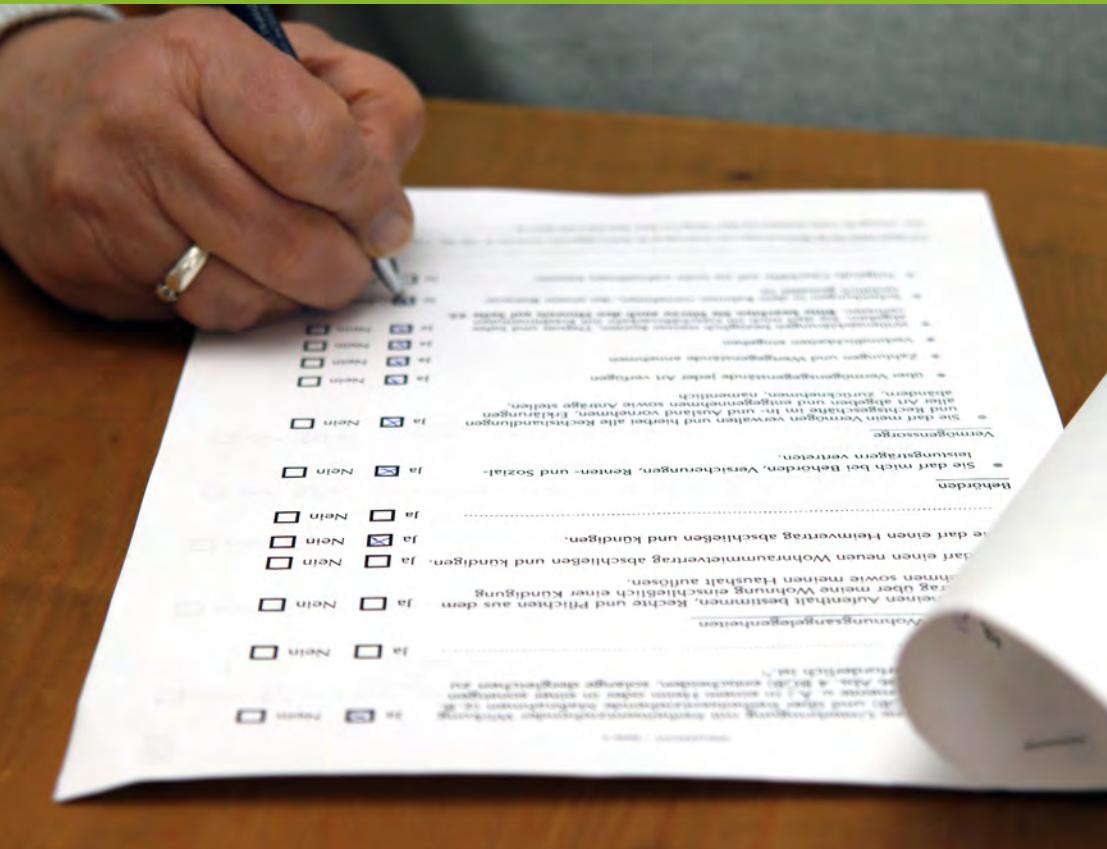
Im letzten Teil des Ratgebers finden Sie hilfreiche Adressen und Kontakte sowie eine Liste mit Broschüren und Informationsblättern zum Thema.

■ WICHTIG: Verhalten nach einem Sturz

Auf Seite 79 (hintere Umschlagseite) finden Sie kurz und knapp zusammengestellt, wie Sie sich im Falle eines Sturzes verhalten sollten!

1

Selbsttest und Auswertung



Selbsttest

Seite 12

Beispielauswertung

Seite 16

Ihre persönliche Auswertung

Seite 17

Tabelle zur Ermittlung des Sturzrisikos

Seite 18

Selbsttest

Kreuzen Sie auf dieser und den folgenden Seiten alle Aussagen an, die auf Sie zu treffen.

■ Seh- und Hörbeeinträchtigung

- Fernsehen in ca. 3 Meter Entfernung ist schwierig trotz Brille
- Mein Sehen verschlechterte sich im letzten Jahr
- Ich leide an einer Sehbehinderung
- Flüstern kann ich schlecht verstehen
- Mein Hören verschlechterte sich im letzten Jahr
- Ich leide an einer Hörbehinderung
- Ich trage ein oder zwei Hörgerät/e

■ Herz-Kreislauf-Erkrankungen

- Bei mir ist eine Herz-Kreislauf-Erkrankung bekannt wie Herzschwäche oder Herzinfarkt
- Ich leide an zu hohem Blutdruck (höher als 140/90 mmHg)
- Ich leide an niedrigem Blutdruck; mir wird mal schwarz vor Augen
- Ich habe verengte Gefäße am Herzen oder in den Beinen
- Ich leide öfter an Herzbeschwerden wie Luftnot, Herzrasen oder Herzstolpern

■ Neurologische Erkrankungen

- Ich leide an Zittern und Koordinationsstörungen wie bei M. Parkinson
- Ich leide an den Folgen einer Nervenverletzung wie peripheren Lähmungen

- Ich leide an den Folgen eines Schlaganfalles wie zentralen Lähmungen
- Ich leide an einer anderen Nervenerkrankung wie Epilepsie oder MS

■ Gleichgewichtsstörungen und Schwindel

- Ich leide an einer Erkrankung, die meinen Gleichgewichtssinn beeinträchtigt
- Ich leide an einer Erkrankung des Gleichgewichtsorgans im Innenohr wie M. Menière
- Ich leide an heftigem Dreh- oder Schwankschwindel
- Ich leide an einer Erkrankung des Kleinhirnes

■ Seelische Beeinträchtigungen

- Mir machen Stimmungsschwankungen zu schaffen
- In letzter Zeit bin ich übermäßig ängstlich oder nervös
- In letzter Zeit kann mich nichts so richtig aufheitern
- Ich leide an Depressionen / anderen seelischen Erkrankungen

■ Medikamente

- Ich nehme immer vier oder mehr verschiedene Medikamente ein (gemeint sind verordnete wie Herzkreislaufmittel und freiverkäufliche Mittel wie Abführ-, Schmerztabletten oder Schmerzpflaster, auch pflanzliche Mittel bei regelmäßiger Einnahme mindestens 3-mal wöchentlich)
- Ich nehme öfter Schlaftabletten oder Beruhigungsmittel ein (z. B. pflanzliche wie Baldrian)
- Ich weiß nicht, ob ich meine Medikamente richtig anwende oder einnehme
- Ich weiß nicht, ob alle meine Medikamente zusammenpassen

■ Appetit und Ernährung

- In habe ungewollt Gewicht (etwa 5 kg oder mehr in sechs Monaten) verloren
 - Ich schätze mich selbst als untergewichtig ein
 - Ich leide an Appetitmangel oder esse einseitig
 - Ich leide an erhöhter Knochenbrüchigkeit (Osteoporose)
-

■ Verminderte Leistungsfähigkeit

- Ich gehe zunehmend langsamer oder mache öfter Pausen
 - Ich gehe an Gehhilfen (Stock, Gehwagen) oder stütze mich ab
 - Ich vermeide möglichst viele Gänge außerhalb meiner Wohnung
-

■ Koordination und Gleichgewicht

- Ich fühle mich beim Radfahren in letzter Zeit unsicher
 - Ich habe das Radfahren im letzten Jahr aufgegeben
 - Ich habe das Radfahren lange aufgegeben
 - Ich habe das Radfahren nie gelernt
-

■ Muskelkraft

AUFSTEH-TEST: BITTE AUSPROBIEREN!

Kreuzen Sie bitte die Arme vor der Brust und stehen 5-mal zügig (innerhalb von 10 Sekunden) von einem Stuhl auf ohne Abstützen

- Nein, diese Übung gelingt mir gar nicht / lehne ich ab
- Nein, diese Übung gelingt mir nur mit Abstützen oder Pausen

■ Gangunsicherheit und Sturzangst

- Ich fürchte manchmal zu stolpern, z. B. wenn Wege uneben sind
 - Ich fürchte, auf der Rolltreppe oder wenn der Bus anfährt zu fallen
 - Ich fürchte, in großen Menschenmengen angerempelt zu werden
 - Ich bin unsicher, wenn ich meine Füße nicht sehe (Treppab)
-

■ Sturzereignisse

- Ich bin dieses Jahr (in den letzten 12 Monaten) bereits einmal hingefallen oder gestürzt
 - Ich bin in den letzten Jahren mehrmals gestürzt
 - Ich bin dieses Jahr mehrmals unfreiwillig hingefallen oder ausgeglitten
-

■ Sturzfolgen und Verletzungen

- Ich hatte vom Sturz Prellungen, blaue Flecken oder Schmerzen
- Ich habe mir beim Sturz etwas gebrochen (Arm, Bein, Hüfte)
- Ich musste aufgrund des Sturzes zum Arzt oder ins Krankenhaus

Beispielauswertung

Frau Mustermann hat drei von den insgesamt 13 Risikobereichen bejaht. Diese drei Bereiche kreuzt sie im Auswertungsschema an:



- Seh- und Hörbeeinträchtigungen
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Neurologische Erkrankungen
- Gleichgewichtsstörungen und Schwindel
- Seelische Beeinträchtigungen
- Medikamente
- Appetit und Ernährung
- Verminderte Leistungsfähigkeit
- Koordination und Gleichgewicht
- Muskelkraft
- Gangunsicherheit und Sturzangst
- Sturzereignisse
- Sturzfolgen und Verletzungen

Die Anzahl der von ihr angekreuzten Risikobereiche trägt sie hier ein:



3 Anzahl der Risikobereiche

In der Tabelle zur Ermittlung des Sturzrisikos (Seite 18 - 19) liest sie ab, in welcher Risikogruppe sie sich wiederfindet.

Im letzten Schritt liest Frau Mustermann die Empfehlungen zu ihren persönlichen Risikobereichen ab Seite 20.

Ihre persönliche Auswertung



- Seh- und Hörbeeinträchtigungen
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Neurologische Erkrankungen
- Gleichgewichtsstörungen und Schwindel
- Seelische Beeinträchtigungen
- Medikamente
- Appetit und Ernährung
- Verminderte Leistungsfähigkeit
- Koordination und Gleichgewicht
- Muskelkraft
- Gangunsicherheit und Sturzangst
- Sturzereignisse
- Sturzfolgen und Verletzungen



□ Anzahl der Risikobereiche

In der Tabelle zur Ermittlung des Sturzrisikos (Seite 18 - 19) können Sie nun Ihr persönliches Sturzrisiko ablesen, das je nach Anzahl Ihrer Risikobereiche zwischen Gangsicherheit und Sturzneigung variieren kann.

Risikogruppe: _____

Lesen Sie dann die zu Ihren persönlichen Risikobereichen passenden Empfehlungen ab Seite 20.

Sie haben keinen Risikobereich angekreuzt?
Lesen Sie die Empfehlungen auf Seite 22 - 24.

Tabelle zur Ermittlung des Sturzrisikos

Anzahl der Bereiche	Risikogruppe
0	<p>Gangsicher, kein besonderes Sturzrisiko Ungeachtet Ihres Alters sind Sie gangsicher. Genießen Sie Ihre Mobilität! Sie haben keine der Fragen bejaht und fahren auch noch regelmäßig Fahrrad.</p> <p><i>Lesen Sie nun die Empfehlungen auf den Seiten 22 -24.</i></p>
1 - 3	<p>Geringes Sturzrisiko Ihr Risiko, innerhalb des nächsten Jahres zu stürzen, ist denkbar gering. Ziele sind, gangsicher zu bleiben und gesundheitliche Reserven für ein aktives Alter weiter auszubauen.</p> <p><i>Lesen Sie nun die zu Ihren persönlichen Risikobereichen passenden Empfehlungen ab Seite 20.</i></p>
4 - 7	<p>Leicht erhöhtes Sturzrisiko Ihr Risiko, innerhalb des nächsten Jahres zu stürzen, ist gegenüber Gleichaltrigen leicht erhöht. Ziele sind, Gefahren abzubauen und mobil zu bleiben.</p> <p><i>Lesen Sie nun die zu Ihren persönlichen Risikobereichen passenden Empfehlungen ab Seite 20.</i></p>

Anzahl der Bereiche	Risikogruppe
8 - 11	<p>Deutlich erhöhtes Sturzrisiko Ihr Risiko, innerhalb des nächsten Jahres zu stürzen, ist deutlich erhöht. Ziele sind die Wahrung Ihrer Sicherheit und der Wiederaufbau Ihrer Mobilität.</p> <p><i>Lesen Sie nun die zu Ihren persönlichen Risikobereichen passenden Empfehlungen ab Seite 20.</i></p>
12 - 13	<p>Stark erhöhtes Sturzrisiko, Sturzneigung Ihr Risiko, innerhalb des nächsten Jahres zu stürzen, ist stark erhöht. Ziele sind die Wahrung Ihrer Sicherheit und Wiederaufbau Ihrer Mobilität.</p> <p><i>Lesen Sie nun die zu Ihren persönlichen Risikobereichen passenden Empfehlungen ab Seite 20.</i></p>

WICHTIG: Bei Stürzen im Alter findet sich selten eine einzige Ursache (wie z. B. ein rascher Abfall des Blutdrucks infolge einer Herzerkrankung). Für 90% der Stürze älterer Menschen gilt, dass verschiedene Probleme sich gegenseitig verstärken und letztendlich zu einem Verlust der Kontrolle über die eigenen Bewegungen führen können. Darum ist es so wichtig, möglichst viele der Risiken zu mindern bzw. die eigenen Kräfte wiederaufzubauen. Es nützt wenig, Stolperfallen in der eigenen Umgebung abzubauen, wenn die eigentliche Stolperfalle der eigene Körper geworden ist.

2

Empfehlungen für mehr Gangsicherheit und Mobilität



Empfehlungen für Seniorinnen und Senioren ohne besonderes Sturzrisiko

Seh- und Hörbeeinträchtigungen

Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Neurologische Erkrankungen

Gleichgewichtsstörungen und Schwindel

Seelische Beeinträchtigungen

Medikamente

Appetit und Ernährung

Verminderte Leistungsfähigkeit

Koordination und Gleichgewicht

Muskelkraft

Gangunsicherheit und Sturzangst

Sturzereignisse

Sturzfolgen und Verletzungen

Seite 22

Seite 25

Seite 28

Seite 31

Seite 34

Seite 36

Seite 39

Seite 42

Seite 46

Seite 48

Seite 50

Seite 52

Seite 54

Seite 56

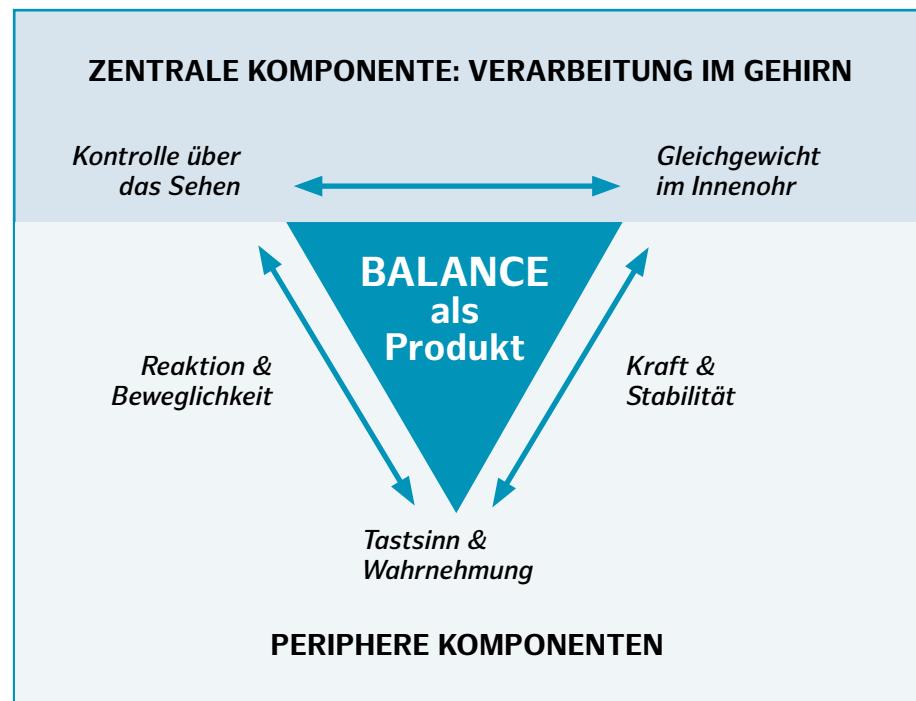


Empfehlungen für Seniorinnen und Senioren ohne besonderes Sturzrisiko

Glückwunsch und weiter so!

Sie haben keine Frage bejaht und somit keine der erfragten Risikobereiche für Stürze im Alter bei sich erkennen können. Damit haben Sie ein sehr geringes Sturzrisiko. Sie fahren noch Fahrrad, was zeigt, dass bei Ihnen der Körper weitestgehend im Gleichgewicht ist wie bei vielen rüstigen älteren Menschen.

Bleiben Sie im Gleichgewicht. Das Gleichgewicht zu halten ist immer eine besondere Leistung. Es entsteht durch ein Zusammenspiel verschiedener Faktoren, wie die folgende Abbildung zeigt:



Das Gleichgewicht: Ein komplexes Zusammenspiel verschiedener Faktoren

Was können Sie tun?

Trauen Sie sich an neue,fordernde Bewegungsformen, die Ihnen helfen, das Gleichgewicht mit Spaß neu zu erleben.

Förderliche Sportarten sind:

- Funktionelle Seniorengymnastik
- Gleichgewichtstraining
- Kurse zur Sturzprävention
- Tai Chi
- Tanzen (Standard, Folkloretanz)
- Übungen auf Geräten wie einem Balance-Kreisel oder Balance-Kissen

Falls Sie als Kind gerne Schlittschuhe gelaufen sind: Wie wäre es mit Gleiten auf Rollen – Inline Skating? Die Hamburger Inline Skating Schule bietet Kurse für Seniorinnen und Senioren an, die von Bewegungswissenschaftlern speziell für Senioren entwickelt wurden. Tragen Sie einen geprüften Fahrradhelm, denn der Schutz des Kopfes ist, im Falle eines Unfalls, entscheidend.

TIPP: Der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) hat einen Alltags-Fitness-Test für Menschen ab 60 Jahren entwickelt. Getestet werden sechs Aufgaben: Bein- und Armkraft, Ausdauer, Beweglichkeit der unteren und oberen Körperhälfte und Geschicklichkeit. Bei Interesse fragen Sie beim Hamburger Sportbund (Bereich Sport der Älteren) an, ob Sie diesen Alltags-Fitness-Test durchführen lassen können. Es besteht auch die Möglichkeit, das Deutsche Sportabzeichen (unterschieden nach Leistungsklassen) abzulegen. Wäre das eine neue Herausforderung für Sie?

Wo können Sie Unterstützung finden?

- Hamburger Sportbund e. V. (HSB): Sport der Älteren, Sportabzeichen, Alltags-Fitness-Test
- Tai Chi und Qi Gong Verein e. V.
- Bundesverband Seniorentanz e. V. (BVST)
- Hamburger Inline Skating Schule e. V. (HIS): Programm „Fit ab 50 – fit und geschickt bis 100“; Inline Skating

☞ Adressen siehe Bewegung, Seite 60



Seh- und Hörbeeinträchtigungen

Sehbeeinträchtigungen

Wer schlecht sieht, stolpert leichter über Hindernisse. Gutes Sehen ist eine Voraussetzung für die räumliche Orientierung und für sicheres Gehen. Wir sehen nicht nur Menschen oder Hindernisse, wir können auch abschätzen, wie schnell diese sich auf uns zu bewegen, wie hoch eine Treppenstufe ist oder wie weit ein Auto entfernt ist. Ist die Sehschärfe gemindert oder es liegen andere Sehfehler vor, werden diese wichtigen Informationen verfälscht und behindern damit die Orientierung, Gangsicherheit und Mobilität.

Was können Sie tun?

Gehen Sie 1-mal im Jahr zur augenärztlichen Untersuchung zu Ihrer Augenärztin/Ihrem Augenarzt. Augenerkrankungen wie Grauer Star (Linsentrübung), Grüner Star (erhöhter Augeninnendruck) und Schädigungen durch andere Erkrankungen (z. B. Netzhautschäden durch Bluthochdruck oder Zuckerkrankheit) können so rechtzeitig erkannt und behandelt werden. Lassen Sie sich bei einem Optiker beraten, welche Sehhilfe für Sie am besten geeignet ist.

WICHTIG: Vermeiden Sie Stolperfallen wie Kabel, Teppiche sowie schlechte Beleuchtung!

Wo können Sie Unterstützung finden?

- Institut für Integration und Rehabilitation Sehbehinderter e. V. (IRIS)
- Blinden- und Sehbehindertenverein Hamburg e. V. (BSVH)

☞ Adressen siehe Beratung, Information, Selbsthilfe, Seite 66

Hörbeeinträchtigungen

Hörbeeinträchtigungen entstehen häufig schleichend und werden von den Betroffenen meist nicht oder erst spät bemerkt. Beidseitiges Hören ist wichtig, um die Richtung und Entfernung von Geräuschen einschätzen zu können, z. B. das Geräusch eines herannahenden Autos. Bei einseitigem Hörverlust wird es schwieriger, sich sicher im Verkehr zu bewegen. Verschiedene Studien haben gezeigt, dass eine Hörminderung mit einem erhöhten Sturzrisiko einhergeht. Wenn die Ursache der Hörminderung im Innenohr liegt, ist manchmal auch der Gleichgewichtssinn mit betroffen. Lesen Sie dazu Gleichgewichtsstörungen und Schwindel, Seite 34.

Eine Hörminderung schränkt den Genuss von Musik, Theater, Fernsehen, Naturerlebnissen ein. Vor allem aber beeinträchtigt eine Hörminderung das menschliche Miteinander und den Austausch mit anderen.

Was können Sie tun?

Gehen Sie alle zwei Jahre zur Gehörkontrolle zu Ihrer Hals-Nasen-Ohrenärztin/Ihrem Hals-Nasen-Ohrenarzt oder fragen Sie Ihre Hausärztin/Ihren Hausarzt nach einer einfachen Flüsterprobe.

WICHTIG: Hörgeräte sollten nicht zu spät angepasst werden. Hörgeräte vermitteln nicht sofort die gewohnten Geräusche, sondern müssen zur Eingewöhnung täglich getragen werden. Lassen Sie sich daher frühzeitig zu geeigneten Hörhilfen bei einem Hörgeräte-Akustiker beraten.

Wo können Sie Unterstützung finden?

- Hörberatungs- und Informationszentrum (HörBiz)
- Bund der Schwerhörigen Hamburg e. V.
- Gehörlosenverband Hamburg e. V.

☞ Adressen siehe Beratung, Information, Selbsthilfe, Seite 66



WICHTIG: Nehmen Sie grundsätzlich Ihre Medikamente nach ärztlicher Verordnung ein. Die Einnahme weiterer Arzneimittel (ob frei verkäuflich oder von einer anderen Ärztin/einem anderen Arzt verordnet) sollten Sie unbedingt mit Ihrer Hausärztin/Ihrem Hausarzt besprechen, um unerwünschte Neben- und Wechselwirkungen zu vermeiden. Lesen Sie dazu Medikamente, Seite 39.

Für eine Reihe von chronischen Erkrankungen, u. a. auch die koronare Herzkrankheit, gibt es strukturierte Behandlungsprogramme (Disease Management Programme = DMP). Fragen Sie bei Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt oder Ihrer Krankenkasse nach, ob so etwas für Sie geeignet wäre. Klären Sie mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt, ob eine spezielle Ernährung Sie zusätzlich unterstützen kann. Fragen Sie auch bei Ihrer Krankenkasse nach, ob es dort eine Ernährungsberatung gibt, die Sie zusätzlich unterstützen kann.

WICHTIG: Trinken! Im Alter setzt das Durstgefühl zu spät ein! Achten Sie darauf, ca. 1,5 Liter Flüssigkeit pro Tag zu trinken, am besten über den Tag verteilt. Geeignet sind Leitungs- oder Mineralwasser, Kräuter-, Früchtetees oder Saftschorlen. Dies gilt insbesondere bei sommerlicher Hitze.

AUSNAHME: Bei einer starken Herzschwäche, mit Wassereinlagerungen in den Beinen, kann es notwendig sein, Ihre Trinkmenge vorübergehend zu reduzieren. Besprechen Sie das in jedem Fall mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt.

Bleiben Sie mobil! Körperliche Bewegung ist heute ein wichtiger Baustein in der Behandlung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, egal ob eine Herzschwäche oder ein erhöhter/ erniedrigter Blutdruck vorliegt. Nach Abklärung Ihrer

Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Herz-Kreislauf-Erkrankungen können die Ausdauer und körperliche Leistungsfähigkeit beeinträchtigen. Dies kann dazu führen, dass Sie sich weniger bewegen als gut für Sie wäre. Auch die Nebenwirkungen von Herz- oder Blutdruck-Medikamenten können zu einem erhöhten Sturzrisiko führen. Manche Menschen neigen aufgrund von Kreislaufstörungen zu sogenannten Synkopen. Das sind Sturzereignisse mit kurzer Bewusstlosigkeit, bei denen es einem plötzlich „schwarz vor Augen“ wird.

Was können Sie tun?

Lassen Sie sich ärztlich begleiten und die Behandlung erklären. Der Blutdruck sollte kontrolliert und eventuell medikamentös stabilisiert werden. Von Zeit zu Zeit wird Ihre Ärztin/Ihr Arzt die Medikation überprüfen und bei Bedarf anpassen. Kreislaufstörungen, wie Synkopen, müssen immer ärztlich abgeklärt werden.

Belastung durch eine Kardiologin/Kardiologen, können Sie an einer ärztlich begleiteten Herzsportgruppe teilnehmen.

Geeignete Sportarten zum kontrollierten Ausdauertraining sind bspw. Schwimmen, Nordic Walking, Cardio-Fit-Programme.

Wo können Sie Unterstützung finden?

- Herz InForm: Reha-Herzgruppen
- Hamburger Sportbund e. V. (HSB): Gesundheitssport
- Sport und Inklusion: Sportangebote für Menschen mit und ohne Behinderung

 *Adressen und weitere Angebote siehe Bewegung, Seite 60*

WICHTIG: Bei starker Hitze ist Vorsicht geboten. Unter der Nummer 040-115 (Infotelefon) erhalten Sie wichtige Hinweise und Tipps zum Umgang mit Sommerhitze.



Neurologische Erkrankungen

Eine Reihe von neurologischen Erkrankungen, wie z. B. Parkinson oder Multiple Sklerose, können mit Zittern, Koordinationsschwierigkeiten, überschießenden oder zähen Bewegungsabläufen einhergehen. Nach einem Schlaganfall bleibt in einigen Fällen eine halbseitige Schwäche oder Lähmung zurück. Viele dieser Symptome erhöhen drastisch die Gefahr zu stolpern oder zu stürzen.

Was können Sie tun?

Lassen Sie solche Bewegungsprobleme bei Ihrer Hausärztin/Ihrem Hausarzt oder einer Neurologin/einem Neurologen (Fachärztin/Arzt für Nervenheilkunde) abklären.

WICHTIG (falls Sie bereits medikamentös behandelt werden): Nehmen Sie grundsätzlich Ihre Medikamente nach ärztlicher Verordnung ein. Die Einnahme weiterer, von anderen Ärzten empfohlenen oder frei verkäuflichen Arzneimitteln sollten Sie vermeiden. Lesen Sie dazu Medikamente, Seite 39.

Nutzen Sie Hilfsmittel und Alltagshelfer, z. B. Besteckaufsätze, ergonomische Griffe oder Knöpfhilfen. Auch wenn es länger dauert: Es tut Ihnen gut, im Alltag Dinge selber zu erledigen. Beratung zu Hilfsmitteln bekommen Sie im Sanitätsfachhandel oder in Ergotherapie-Praxen.

Um die Feinabstimmung von Augen, Nerven und Muskeln zu trainieren, eignen sich Hand- und Bastelarbeiten oder Spiele, die Fingerfertigkeit erfordern, z. B. „Mikado“, das Sie vielleicht noch von früher kennen. Eine Ergotherapeutin/Ergotherapeut kann Sie dabei unterstützen, geeignete Spiele und Übungen zu finden.

Gezielte körperliche Aktivitäten können zu einer erfolgreichen Behandlung beitragen, z. B. geeignete physiotherapeutische Übungen, Bobath, Feldenkrais, Gymnastik oder auch Musiktherapie. Besprechen Sie mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt, ob eine Physio- und/oder Ergotherapie für Sie sinnvoll ist.

Zur Bewältigung Ihres Alltags kann die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe hilfreich sein. Meistens sind es die Betroffenen selbst, die sich gut mit Besonderheiten der Erkrankung, der Behandlung und geeigneten Hilfsmitteln auskennen. Viele Selbsthilfegruppen veranstalten gesellige Treffen und organisieren geeignete Sport- und Bewegungsangebote.

Wo können Sie Unterstützung finden?

- HVS Integrativsport e. V.: Rehabilitationssport

☞ *Adresse und weitere Angebote siehe Bewegung, Seite 60*

- Terminservice der Kassenärztlichen Vereinigung Hamburg: Termin bei einem Facharzt/einer Fachärztin
- Patientenberatung der Ärztekammer und der Kassenärztlichen Vereinigung
- Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (KISS Hamburg)

☞ *Adressen siehe Beratung, Information, Selbsthilfe, Seite 66*



Gleichgewichtsstörungen und Schwindel

Gleichgewichtsstörungen und Schwindel sind im Alter sehr häufig und die Ursachen sind vielfältig. So kann z. B. eine Störung im Gleichgewichtsorgan im Innenohr liegen. Dies führt typischerweise zu einem Dreh- oder Schwankschwindel. Manchmal (z. B. beim Morbus Menière) ist auch das Hörvermögen betroffen. Schwindel kann auch nach einem Schlaganfall oder bei anderen neurologischen Erkrankungen auftreten. Auch Herz-Kreislauf-Probleme oder stark schwankender Blutdruck können zu einem Schwindelgefühl und einer diffusen Unsicherheit führen.

Für alle beschriebenen Situationen gilt: Schwindel und Probleme mit dem Gleichgewicht können die Aktivitäten im Alltag erheblich einschränken und erhöhen die Sturzgefahr.

Was können Sie tun?

Eine ärztliche Abklärung ist immer erforderlich, damit Erkrankungen ausgeschlossen oder rechtzeitig behandelt werden können. Die Abklärung ist manchmal nicht einfach und langwierig. In einem Teil der Fälle lässt sich auch keine eindeutige Ursache finden. Es gibt aber auch gut behandelbare Schwindel. Beim sogenannten gutartigen Lagerungsschwindel kann Ihre Ärztin/Ihr Arzt durch einfache Lagemanöver helfen.

Zu wenig oder einseitige Bewegungen können mit einer Unterforderung des Gleichgewichtssinnes einhergehen. Ein Gefühl der Gangunsicherheit oder ein leichter, nicht in eine Richtung gerichteter Schwindel, können die Folge sein.

Einige Medikamente können Schwindel auslösen. Besprechen Sie mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt, ob es Alternativen gibt. Verzichten Sie in jedem Fall auf Alkohol!

Sofern von ärztlicher Seite nichts dagegenspricht, können Sie selber aktiv werden, z. B. mit Feldenkrais-Übungen im Liegen (verbessern nicht die Gangsicherheit, aber die Körperwahrnehmung und den Lagewechsel) oder Tai Chi (schult das Gleichgewicht).

WICHTIG: Vorsicht beim Aufstehen nach längerem Liegen oder Sitzen! Vor allem auch beim nächtlichen Toilettengang!

Nehmen Sie sich einige Minuten Zeit und bleiben auf der Bettkante sitzen. Dann aufstehen. Am besten bleiben Sie zunächst mit dem Bett oder Stuhl hinter sich stehen und gehen dann erst los.

Wo können Sie Unterstützung finden?

- Tai Chi und Qi Gong Verein e. V.

☞ *Adresse und weitere Angebote siehe Bewegung, Seite 60*

- Terminservice der Kassenärztlichen Vereinigung Hamburg: Termin bei einem Facharzt/einer Fachärztein
- Patientenberatung der Ärztekammer und der Kassenärztlichen Vereinigung

☞ *Adressen siehe Beratung, Information, Selbsthilfe, Seite 66*



Seelische Beeinträchtigungen

Antriebsmangel oder Niedergeschlagenheit können mit unterschiedlichen körperlichen oder seelischen Belastungen, z. B. Trauer oder Einsamkeit, zusammenhängen, aber auch Anzeichen für eine Depression sein. Auch Erkrankungen der Schilddrüse, andere schwere Erkrankungen oder Nebenwirkungen von Medikamenten können Auslöser für Antriebsmangel, Nervosität oder Erschöpfung sein.

Schwere psychische Erkrankungen wirken sich auch negativ auf die Gangsicherheit aus.

Was können Sie tun?

Suchen Sie ärztlichen Rat, wenn Sie eines der folgenden Symptome bemerken, damit die Ursachen gefunden und behandelt werden können:

- Schlafstörungen, ein gestörter Tag-Nacht-Rhythmus
- Ängstlichkeit und Nervosität
- Antriebslosigkeit
- An schönen Dingen keine rechte Freude mehr haben
- Appetitlosigkeit
- Lebensmüdigkeit, Suizidgedanken
- Gedächtnis- und Orientierungsstörungen

WICHTIG: Bei Lebensmüdigkeit oder Suizidgedanken suchen Sie unbedingt ärztliche Hilfe.

Viele ältere Menschen belasten sich durch Zweifel und Sorgen um ihre geistigen Fähigkeiten. Eine Abklärung bei Ihrer Hausärztin/Ihrem Hausarzt kann Ihnen Sicherheit geben. Falls notwendig, wird er/sie einen Facharzt/eine Fachärztin hinzuziehen.

Psychische Probleme sind keine Seltenheit. Scheuen Sie sich nicht, Hilfe in Anspruch zu nehmen! Unterstützung und Begleitung beim Leben mit einer psychischen Erkrankung gibt es u. a. bei den sozialpsychiatrischen Diensten der Bezirke. Eine Selbsthilfegruppe ist eine gute Ergänzung zu psychologischer/psychiatrischer Beratung oder Behandlung, kann eine Behandlung aber nicht ersetzen.

Einsamkeit kann eine zusätzliche Belastung sein. Suchen Sie Anschluss zu Gleichaltrigen in Seniorentreffs. Pflegen sie alte und neue Kontakte. Zum Beispiel nach einem Todesfall braucht es oft längere Zeit, bis man wieder Freude an Kontakten und Unternehmungen hat. Kontakte sind jedoch wichtig, um wieder ins Leben zurückzufinden.

Wo können Sie Unterstützung finden?

- Ev. Beratungsstelle für Lebensfragen
- Hamburgisches Krisentelefon
- Sozialpsychiatrischer Dienst
- Telefonseelsorge
- Beratungsstelle Charon: Umgang mit Tod und Trauer
- Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (KISS Hamburg)

☞ Adressen siehe Beratung, Information, Selbsthilfe, Seite 66

- Seniorentreffs
- Informations- und Kontaktstelle aktiver Ruhestand e. V. (I.K.A.R.U.S.)

☞ Adressen und weitere Angebote siehe Begegnung und Teilhabe, Seite 63



Medikamente

Bei vielen Erkrankungen helfen Medikamente. Allerdings sind ältere Menschen empfänglicher für Nebenwirkungen, wie Beeinträchtigungen der Aufmerksamkeit oder des Gleichgewichts.

Werden vier oder mehr unterschiedliche Medikamente (Multimedikation) gleichzeitig eingenommen, erhöht sich das Risiko unerwünschter Wechselwirkungen drastisch. Trotzdem kann nicht ganz auf Medikamente verzichtet werden – vor allem Herz-Kreislauf-Medikamente müssen regelmäßig eingenommen werden.

Was können Sie tun?

Vermeiden Sie die Einnahme zusätzlicher Präparate ohne Rücksprache mit Ihren Ärztinnen/Ärzten.

WICHTIG: Besprechen Sie mit Ihrer Hausärztin/Ihrem Hausarzt die Einnahme aller Ihrer Medikamente. Dazu zählen auch die von Fachärzten/Fachärztinnen verordneten Medikamente, Augentropfen und Salben, frei verkäufliche Schmerztabletten, Schmerzsalben, Abführmittel oder pflanzliche Produkte wie bspw. Johanniskraut oder Weißdorn sowie Vitamine und Mineralstoffe.

Lassen Sie sich einen Medikamentenplan in der Praxis erstellen und aushändigen. Als gesetzlich Versicherte/r haben Sie darauf Anspruch, sofern Sie mindestens drei verschiedene Medikamente einnehmen. Der Medikamentenplan kann, wenn Sie möchten, auch auf Ihrer elektronischen Gesundheitskarte gespeichert werden.

Lassen Sie sich in der Apotheke die Dosierung und den Einnahmezeitpunkt erklären und auf die Medikamentenschachtel schreiben. Besorgen Sie Ihre Medikamente am besten immer in derselben Apotheke. Dort können Sie auch prüfen lassen, ob zusätzlich gekaufte Mittel zu schon verordneten Medikamenten passen. Zuhause helfen Ihnen außerdem eine Medikamenten-Dosette und ein Pillen-Teiler.

Im Umgang mit Schlafmitteln ist Vorsicht geboten! Die Nebenwirkungen überwiegen meist den Nutzen. So kann es durch Schlafmittel leichter zu nächtlichen Stürzen kommen, wenn Sie nachts aufstehen und die Toilette aufsuchen. Vermeiden Sie auch riskante Eigenbehandlung mit Melatonin. Auch Alkohol ist keine ungefährliche Einschlafhilfe, sondern führt bei regelmäßigem Konsum zu Abhängigkeit, Konzentrations- und Gangproblemen.

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin, wenn Sie befürchten, dass Ihr Schlaf- oder Beruhigungsmittelkonsum aus dem Ruder gelaufen ist. Auch eine Selbsthilfegruppe kann hilfreich sein.

TIPP: Viele ältere Menschen brauchen nicht mehr als fünf oder sechs Stunden Schlaf. Bei Schlafstörungen sorgen Sie für ausreichend Bewegung an der frischen Luft. Vor dem Schlafengehen unterstützen klassische Musik oder eine leichte Lektüre besser als Fernsehen, Computer- oder Handynutzung. Gehen Sie erst ins Bett, wenn Sie wirklich müde sind. Suchen Sie ärztlichen Rat zu anderen Möglichkeiten der Behandlung von Ihren Schlafstörungen.

Wo können Sie Unterstützung finden?

- Unterstützung finden Sie bei allen Ärztinnen/Ärzten, die Ihnen Medikamente verschreiben.
- ELAS-Suchtselbsthilfe: bei Medikamentenmissbrauch oder- abhängigkeit

☞ Adressen siehe Beratung, Information, Selbsthilfe, Seite 66



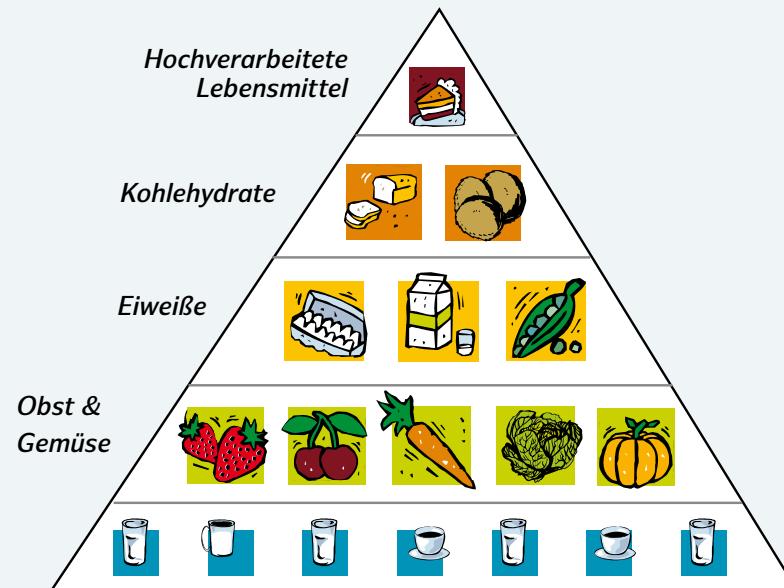
Appetit und Ernährung

Die meisten Menschen verbrauchen im Alter weniger Energie, benötigen also weniger Kalorien. Der Bedarf an lebenswichtigen Nährstoffen, Vitaminen und Mineralstoffen verändert sich aber kaum. Um mobil zu bleiben, sicher auf den Beinen zu sein, d. h. um Muskulatur, Knochen und Abwehrkräfte aufrechtzuerhalten, ist eine vielseitige, nährstoffreiche und eiweißreiche Ernährung wichtig. Ohne eine ausreichende Ernährung können Sie sich schlechter bewegen, haben keine Kraft um Einkaufstaschen zu tragen, Treppen zu bewältigen oder können sich im Falle eines Sturzes nicht abfangen.

Was können Sie tun?

Wie eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung aussehen kann, zeigt die Ernährungs-Pyramide auf der nächsten Seite. So erkennen Sie auf den ersten Blick, von welchen Lebensmitteln Sie wie oft am Tag idealerweise essen.

Informieren Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt über Appetitmangel und/oder ungewollten Gewichtsverlust. Appetitmangel und ungewollte Gewichtabnahme (in den letzten sechs Monaten 5 kg oder mehr abgenommen) sind Warnsignale für bisher unbemerkte Erkrankungen.



*Ausreichend über den Tag verteilt etwa 1,5 Liter trinken:
Leitungs- oder Mineralwasser, Kräuter- und Früchtetees
(ungesüßt), Saftschorlen.*

Hochverarbeitete Lebensmittel:

Diese enthalten viele Kalorien, aber wenig Nährstoffe, daher nur sparsam genießen

Kohlehydrate:

Getreidesorten sind Sattmacher, daher 2-3 kleine Portionen am Tag, z. B. Brot, Müsli, Haferflocken, Reis und Nudeln aus Vollkorn oder Kartoffeln

Eiweiße:

Eiweiß und Kalzium erhalten die Knochenfestigkeit und Mukelfunktion, deshalb Milch und Milchprodukte 2- bis 3-mal täglich, Hülsenfrüchte und Eier je 1- bis 2-mal pro Woche, Fisch / Fleisch 2- bis 4-mal pro Woche

Obst & Gemüse:

Obst und Gemüse enthalten wenig Energie, aber viele Nährstoffe, daher reichlich genießen, mindestens 5 Portionen am Tag

Innere Erkrankungen äußern sich im Alter oft durch Gewichtsverlust, ohne Fieber oder Schmerzen. Besprechen Sie auch, wie Sie verlorene Muskulatur wieder aufbauen können.

WICHTIG: Ausreichend trinken! Im Alter setzt das Durstgefühl zu spät ein! Achten Sie darauf etwa 1,5 Liter Flüssigkeit pro Tag zu trinken, am besten über den Tag verteilt. Geeignet sind Leitungs- oder Mineralwasser, Kräuter-, Früchtetees oder Saftschorlen.

WICHTIG: Vitaminpräparate ersetzen keine ausgewogene Ernährung. Es sind hochdosierte Medikamente, die nur nach ärztlicher Absprache eingenommen werden sollten.

Gerade auch bei der Zuckerkrankheit (Diabetes) oder bei Osteoporose spielt die Ernährung eine wichtige Rolle. Falls bei Ihnen eine Osteoporose diagnostiziert wurde: Fragen Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt nach Ernährungsempfehlungen. Manchmal ist zusätzlich eine Medikation notwendig.
Bei einem Diabetes kann eine Diabetesberatung hilfreich sein oder/und die Teilnahme an einem strukturierten Behandlungsprogramm (Disease Management Programme = DMP).

Allein Essen macht Ihnen keine rechte Freude? Vielleicht gibt es in Ihrer Nähe einen Mittagstisch, wo Sie mit anderen Seniorinnen und Senioren gemeinsam essen können.

Wo können Sie Unterstützung finden?

- Seniorentreffs: Mittagstische
- Volkshochschule Hamburg (VHS): Kochkurse

☞ *Adressen siehe Begegnung und Teilhabe, Seite 63*

- Vernetzungsstelle Seniorennährung Hamburg

☞ *Adressen siehe Beratung, Information, Selbsthilfe, Seite 66*

- Broschüre „Essen mit Genuss – Schwung für das Alter“

☞ *Bestellungen siehe Broschüren und Informationsblätter, Seite 75*



Verminderte Leistungsfähigkeit

Sie haben an sich festgestellt, dass Sie zunehmend langsamer gehen, eine Gehhilfe benötigen oder öfter Pausen machen müssen? Gänge außerhalb der Wohnung vermeiden Sie nach Möglichkeit? Nehmen Sie diese Entwicklung nicht einfach hin. Ein Nachlassen der körperlichen Leistungsfähigkeit kann ein Hinweis auf einen beschleunigten körperlichen Abbauprozess sein und mit einer erhöhten Sturzgefahr einhergehen. Nehmen Sie diese Entwicklung ernst.

Was können Sie tun?

Lassen Sie bei Ihrer Hausärztin/Ihrem Hausarzt abklären, ob nicht eine unerkannte Erkrankung oder Entzündung Ihre körperliche Leistungsfähigkeit beeinträchtigt. Der Alterungsprozess verläuft nicht schicksalhaft und gleichförmig, sondern unterliegt vielfältigen Einflüssen. Die Feststellung „Gegen Altersschwäche kann man nichts machen“, trifft definitiv nicht zu. Altersmedizinische Studien, wie beispielsweise die Hamburger Langzeitstudie LUCAS, zeigen die große Bandbreite der körperlichen Leistungsfähigkeit im Alter, unabhängig davon, wie alt eine Person ist.

Die gute Nachricht ist: Jeder ältere Mensch, egal wie gesund oder krank, profitiert von körperlicher Aktivität!

Beeinträchtigungen von Mobilität und Beweglichkeit können mit geeigneten präventiven oder rehabilitativen Maßnahmen verhindert, verzögert oder sogar rückgängig gemacht werden.

Die entsprechenden Maßnahmen sollten Ihren individuellen Bedürfnissen, Ihrem Gesundheitszustand und Ihrer Belastbarkeit angepasst werden und professionell angeleitet sein. Vor allem Schmerzen oder Bewegungseinschränkungen lassen sich bessern und Alltagskompetenzen – wie z. B. das Bewältigen von Treppenstufen, der Gang zum Bäcker oder Briefkasten oder das Tragen von Einkäufen – bleiben erhalten. Lesen Sie hierzu auch Gangunsicherheit und Sturzangst, Seite 52.

WICHTIG: Häufig findet sich nicht ein einzelner Grund für schwindende Leistungsfähigkeit und zunehmende Funktionseinschränkungen (Gebrechlichkeit), sondern es sind mehrere Störungen, die sich gegenseitig verstärken.

Erwägen Sie bitte mit Ihrer Hausärztin/Ihrem Hausarzt, ob eine komplexe altersmedizinische Diagnostik und Behandlung für Sie in Frage kommen könnte. Solche Behandlungen bieten geriatrische (altersmedizinische) Kliniken oder Fachabteilungen an. Im Vordergrund stehen die Wiederherstellung und der Erhalt Ihrer Selbstständigkeit, damit Sie auch weiterhin oder wieder Ihre Alltagstätigkeiten verrichten können. Die Diagnostik kann auch ambulant, in einer geriatrischen Institutsambulanz (GIA) erfolgen.

Wo können Sie Unterstützung finden?

- Geriatrische Kliniken und Tageskliniken

☞ Adressen siehe Krankenhäuser mit Abteilungen für Altersmedizin (Geriatrie), Seite 72



Koordination und Gleichgewicht

Sie haben sich auf dem Fahrrad zunehmend unsicher gefühlt und daher mit dem Radfahren aufgehört? Oder vielleicht haben Sie das Radfahren nie erlernt? Dann geht es Ihnen wie jeder zweiten Person über 60 Jahren. Radfahren erfordert Ausdauer und besonders ein gutes körperliches Gleichgewicht. Auch verlangt der Verkehr ganze Aufmerksamkeit sowie Reaktionsvermögen.

Ein guter Gleichgewichtssinn und eine gute Koordinationsfähigkeit sind ebenso wie Kraft und Ausdauer grundlegend wichtig, um die Sturzgefahr zu reduzieren. Ein ausgewogenes Training von Gleichgewicht, Koordination und Kraft ist der beste Schutz vor Stürzen. Lesen Sie auch Muskelkraft, Seite 50.

Was können Sie tun?

Steht Ihr Fahrrad noch nicht allzu lange im Keller, trauen Sie sich vielleicht zu, an einem Fahrrad-Kurs für Erwachsene teilzunehmen. Unter geschützten Bedingungen werden Kurven und Bremsmanöver geübt. Ausflügen außerhalb viel befahrener Straßen steht dann nichts mehr im Weg.

Wenn Sie nicht mehr Fahrradfahren möchten bzw. noch nie gefahren sind, ist es wichtig, den Gleichgewichtssinn durch andere Bewegungsformen zu trainieren.

Zum Training des Gleichgewichts und der Koordination eignen sich folgende Bewegungsprogramme, die gleichzeitig kontinuierliche Gewichtsverlagerungen und die Aufmerksamkeit trainieren: Tai Chi, funktionelle Seniorengymnastik, Seniorentanz, Aufmerksamkeits- und Geschicklichkeitstraining oder Kurse zur Sturzprävention.

WICHTIG: Jede Form von Bewegung hat ihre spezielle Wirkung und Berechtigung. Allerdings sind Hockergymnastik oder Übungen im Liegen weniger geeignet, um Gleichgewicht und Koordination zu trainieren. Dafür bedarf es Gymnastik / Übungen im Stehen mit Gewichtsverlagerungen!

Wo können Sie Unterstützung finden?

- Allgemeiner Deutscher Fahrrad Club (ADFC) Pinneberg: Radfahrsschule
- Tai Chi und Qi Gong Verein e. V.
- Hamburger Inline Skating Schule (HIS) e. V.: Fit ab 50 – Fit und geschickt bis 100
- Bundesverband Seniorentanz e. V. (BVST)
- Hamburger Sportbund e. V. (HSB): Adressen lokaler Sportvereine; Angebot „Macht mit – bleib fit“

☞ *Adressen und weitere Angebote siehe Bewegung, Seite 60*

- Broschüre „Bleib in Schwung“
- Broschüre „Gleichgewicht und Kraft – das Übungsprogramm“

☞ *Bestellungen siehe Broschüren und Informationsblätter, Seite 75*



Muskelkraft

Der Aufstehtest ist Ihnen nicht gelungen. Dies ist ein Anzeichen nachlassender Muskelkraft, was zu Schmerzen und Stürzen führen kann. Oft sind die Muskeln durch seltenen Gebrauch auch verkürzt und schränken die Beweglichkeit zusätzlich ein - oder Gelenkverschleiß erschwert Ihnen jede Bewegung?

Muskelkraft ist wichtig für eine aufrechte Körperhaltung, lindert Schmerzen und beugt Stürzen vor. Alltägliche Verrichtungen, wie z. B. das Einkaufen fallen leichter. Dabei hängen Muskelkraft, Gleichgewicht und Muskelkoordination eng zusammen. Lesen Sie dazu auch Koordination und Gleichgewicht, Seite 48.

Was können Sie tun?

Klären Sie mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt, ob zusätzliche medizinische Probleme vorliegen. Dann ist vielleicht eine komplexe altersmedizinische Diagnostik und Behandlung angezeigt, z. B. in einer teilstationären geriatrischen Tagesklinik oder stationär in einer geriatrischen Klinik. Die Diagnostik kann auch ambulant, in einer geriatrischen Institutsambulanz (GIA) erfolgen. Lesen Sie auch Verminderte Leistungsfähigkeit, Seite 46.

Muskulatur kann durch gezieltes Training bis ins höchste Alter wieder aufgebaut werden. Es gibt viele verschiedene Trainingsmöglichkeiten zum Krafttraining, „auf dem Trockenen“ oder im Wasser. Übungen, die in einem Sportkurs oder in einer physiotherapeutischen Praxis erlernt wurden, können dann täglich zu Hause angewendet werden:

- Übungen mit dehnbaren Gummibändern (Pino-Fit® oder Thera®) oder elastischen Stäben (Staby® oder Flexi-Bar®), erhältlich im Sanitätshaus
- Osteoporose- oder Endoprothesen-Gymnastik
- Geräte-gestütztes Krafttraining für Seniorinnen und Senioren
- Wassergymnastik, Aqua-Gym

WICHTIG: Krafttraining regt den Stoffwechsel an und fördert die Durchblutung. Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung mit ausreichend Eiweiß und Mineralien, die für den Aufbau von Muskulatur und Knochen förderlich sind. Lesen Sie auch Appetit und Ernährung, Seite 42.

Wo können Sie Unterstützung finden?

- Hamburger Sportbund e. V. (HSB): Adressen lokaler Sportvereine; Angebot „Macht mit – bleib fit“
- Albertinen-Haus: Therapeutisches Krafttraining für Seniorinnen und Senioren
- Tai Chi und Qi Gong Verein e. V.
- Bäderland: Wassergymnastik
- Hamburger Inline Skating Schule (HIS) e. V.: Fit ab 50 – Fit und geschickt bis 100

☞ *Adressen siehe Bewegung, Seite 60*

- Geriatrische Kliniken und Tageskliniken

☞ *Adressen siehe Krankenhäuser mit Abteilungen für Altersmedizin (Geriatrie), Seite 72*



Gangunsicherheit und Sturzangst

Sie haben Angst zu fallen oder fühlen sich beim Gehen unsicher. Gangunsicherheit kann ein Hinweis auf einen beschleunigten Abbau der körperlichen Reserven sein, aber auch mit anderen medizinischen Problemen zusammenhängen. Lesen Sie dazu auch Verminderte Leistungsfähigkeit, Seite 46.

Eine ausreichende Gangsicherheit ist wichtig, um gerade in kritischen Situationen, die Körperbeherrschung und Gleichgewicht erfordern, Stürze zu vermeiden. Lesen Sie dazu auch Koordination und Gleichgewicht, Seite 48.

Was können Sie tun?

Suchen Sie zunächst Rat bei Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt. Es sollte ausgeschlossen werden, dass eventuell eine Erkrankung die Gangunsicherheit verursacht. Beispielsweise kann es im Rahmen eines Diabetes zu Gefühlsstörungen an den Beinen kommen, die ein sicheres Gehen erschweren (sog. Polyneuropathie). Aber auch eine Reihe anderer medizinischer Probleme können Ihre Gangsicherheit beeinträchtigen.

Nehmen Sie die Situation nicht als schicksalhaft hin. Aus alterswissenschaftlichen Studien wissen wir, dass der körperliche Abbau im Alter sehr verschieden verläuft und durch gezielte Aktivität gebremst werden kann. Ein wirksames,

gesundheitsorientiertes Training enthält Übungen zu Aufmerksamkeit, Koordination und Gleichgewicht sowie Kraft und Beweglichkeit. Es kann Ihnen dabei helfen, Ihre Beweglichkeit und Mobilität zu erhalten und gefährlichen Stürzen vorzubeugen. Gleichzeitig bewahren Sie sich die Freude an der Bewegung!

Geeignete Sportarten sind: Tai Chi, funktionelle Seniorengymnastik, Aufmerksamkeits- und Geschicklichkeitstraining, Kurse zur Sturzprävention.

WICHTIG: Jede Form von Bewegung hat ihre spezielle Wirkung und Berechtigung. Allerdings sind Hockergymnastik oder Übungen im Liegen weniger geeignet, um die Gangsicherheit zu verbessern. Dafür bedarf es Gymnastik / Übungen im Stehen mit Gewichtsverlagerung!

Hilfsmittel ersetzen weder ärztliche Beratung noch körperliches Training, können Ihnen aber mehr Sicherheit geben, z. B. ein Rollator für den Einkauf. Ihre Ärztin/Arzt kann Ihnen ein Rezept ausstellen. Im Sanitätshaus werden Sie beraten und ein Rollator auf Ihre Größe eingestellt. Auch Physio- und Ergotherapeuten beraten Sie kompetent in der richtigen Nutzung.

Wo können Sie Unterstützung finden?

- Hamburger Sportbund e. V. (HSB): Adressen lokaler Sportvereine; Angebot „Macht mit – bleib fit“
- Albertinen-Haus: Therapeutisches Krafttraining
- Tai Chi und Qi Gong Verein e. V.
- Bäderland: Wassergymnastik
- Hamburger Inline Skating Schule (HIS) e. V.: Fit ab 50 – Fit und geschickt bis 100

☞ Adressen siehe Bewegung, Seite 60



Sturzereignisse

Sie sind gefallen oder gestürzt. Auch ohne sichtbare Verletzungen sollten Sie dies unbedingt Ihrer Hausärztin/Ihrem Hausarzt mitteilen. Manchmal lässt sich die Ursache für den Sturz schon im Gespräch oder durch die körperliche Untersuchung eingrenzen. Ihre Hausärztin/Ihr Hausarzt kann dann einschätzen, ob weitere Maßnahmen zur Abklärung oder Behandlung wichtig sind.

WICHTIG: Ohne eine medizinische Abklärung der Ursachen und eine entsprechende Beratung und Behandlung stürzen viele ältere Menschen erneut; dies bereits wieder innerhalb kurzer Zeit.

Folgende Informationen sind wichtig für das ärztliche Gespräch:

- Wo sind Sie gestürzt? (z. B. drinnen, draußen, auf der Treppe)
- Wann sind Sie gestürzt? (z. B. tagsüber, nachts, im Dunkeln)
- Wie sind sie gestürzt? (z. B. auf eine Hand, auf die Seite, nach hinten)
- Wodurch, worüber sind Sie gefallen? (Gab es Hindernisse?)
- Waren Sie bei Bewusstsein? Wenn nicht, hat jemand den Sturz beobachtet?
- Was geschah danach? Konnten Sie bspw. alleine aufstehen?
- Welche Folgen hatte der Sturz? (z. B. blaue Flecken,

Verletzungen, Krankenhausaufenthalt oder Furcht, erneut zu fallen)

- Gab es weitere Veränderungen, die Ihnen oder Angehörigen Sorge bereiten? (z. B. Gedächtnis- oder Orientierungsprobleme)

Überlegen Sie mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt:

- Sind kurzfristig Maßnahmen zu Ihrer Sicherheit nötig?
 - z. B. Hausnotruf: Über einen Notrufknopf (als Anhänger oder Armband) kann im Notfall mit einer Rettungszentrale Kontakt aufgenommen werden
 - Nacht-/Orientierungslicht für den nächtlichen Toilettengang
- Können Sie sich momentan selber versorgen? (z. B. den Einkauf erledigen, putzen, etc.)
- Welche langfristigen Maßnahmen mindern Ihre Sturzgefahr dauerhaft?

WICHTIG: Was Sie selber tun können!

- Verlieren Sie nicht den Mut, Sie sind nicht alleine!
- Trinken Sie genug. Lesen Sie dazu auch Appetit und Ernährung, Seite 42.
- Tragen Sie nachts Socken mit Anti-Rutsch-Beschichtung.
- Sorgen Sie nachts auf dem Weg ins Bad für gute Beleuchtung oder nutzen Sie einen Toilettenstuhl neben dem Bett.
- Tragen Sie der Jahreszeit angemessene, feste Schuhe.
- Wenn Sie Gehhilfen brauchen, nutzen Sie diese immer – auch im Haus. Lassen Sie sich den richtigen Umgang damit zeigen.
- Fördern Sie Ihr Gleichgewicht durch gezieltes Üben. Lesen Sie dazu Koordination und Gleichgewicht, Seite 48.

Lesen Sie auch Verhalten nach einem Sturz auf Seite 79 (hintere Umschlagseite).



Sturzfolgen und Verletzungen

Sie sind bereits einmal oder mehrfach gestürzt und haben sich dabei Verletzungen zugezogen. Dies ist ernst zu nehmen. Bitte sprechen Sie mit Ihrer Hausärztin/Ihrem Hausarzt.

Weitere Hinweise finden Sie in den Abschnitten zur verminderten Leistungsfähigkeit (Seite 46) und zu Sturzereignissen (Seite 54).

Was können Sie tun?

Häufig findet sich nicht ein einzelner Grund für wiederholte Stürze im Alter, sondern viele kleine, gesundheitliche Einschränkungen oder Gefahrenquellen, die sich gegenseitig verstärken. In diesem Fall erwägen Sie bitte mit Ihrer Hausärztin/Ihrem Hausarzt, ob eine komplexe altersmedizinische Diagnostik und Behandlung für Sie das Richtige wäre. Solche gezielten Behandlungen bieten z. B. geriatrische (altersmedizinische) Kliniken oder Fachabteilungen an. Sie basieren auf ausführlichen Befragungen, körperlichen Untersuchungen sowie weiterführenden Mobilitäts- und Funktionstestungen (Assessments). Im Vordergrund stehen die Wiederherstellung (Rehabilitation) und der Erhalt Ihrer Selbstständigkeit. Sind die wesentlichen Ursachen des Sturzes bekannt, können auch ambulante Rehabilitationsmaßnahmen, wie Physiotherapie (Krankengymnastik), sinnvoll sein.

Körperliches Training und Übungen, die das Gleichgewicht fördern, helfen Ihnen dabei, wieder sicherer und mobiler zu werden. Geeignete Sportarten unter professioneller Anleitung finden Sie im Abschnitt Gangunsicherheit und Sturzangst, Seite 52. Übungen zum Selbsttraining zuhause finden Sie unter Broschüren und Informationsblätter, Seite 75.

Überlegen Sie auch:

- Können Sie langfristig Ihren Alltag alleine bewältigen? Brauchen Sie ambulante Hilfen, z. B. Einkaufsbegleitung, Essen auf Rädern, Haushaltshilfe oder ambulante Pflege beim Duschen oder Baden?
- Entspricht Ihre Wohnung noch Ihren Bedürfnissen? Müssen eventuell viele Treppen überwunden werden? Fehlen Handgriffe im Bad? Benötigen Sie Hilfsmittel, wie z. B. eine Toilettensitz-Erhöhung, einen Duschhocker, etc.?

Bleiben Sie nicht alleine in Ihrer Situation; Begegnungen mit Gleichaltrigen und Beratung finden Sie in Beratungsstellen für ältere Menschen und ihre Angehörigen.

Wo können Sie Unterstützung finden?

- Barrierefrei Leben e. V.: Hilfsmittelberatung und Wohnraumanpassung
- Pflegestützpunkte Hamburg: Beratung zu Pflege und anderen ambulanten Hilfen
- Hamburgische Brücke e. V.: Unterstützung im Alltag

Adressen siehe Beratung, Information, Selbsthilfe, Seite 66

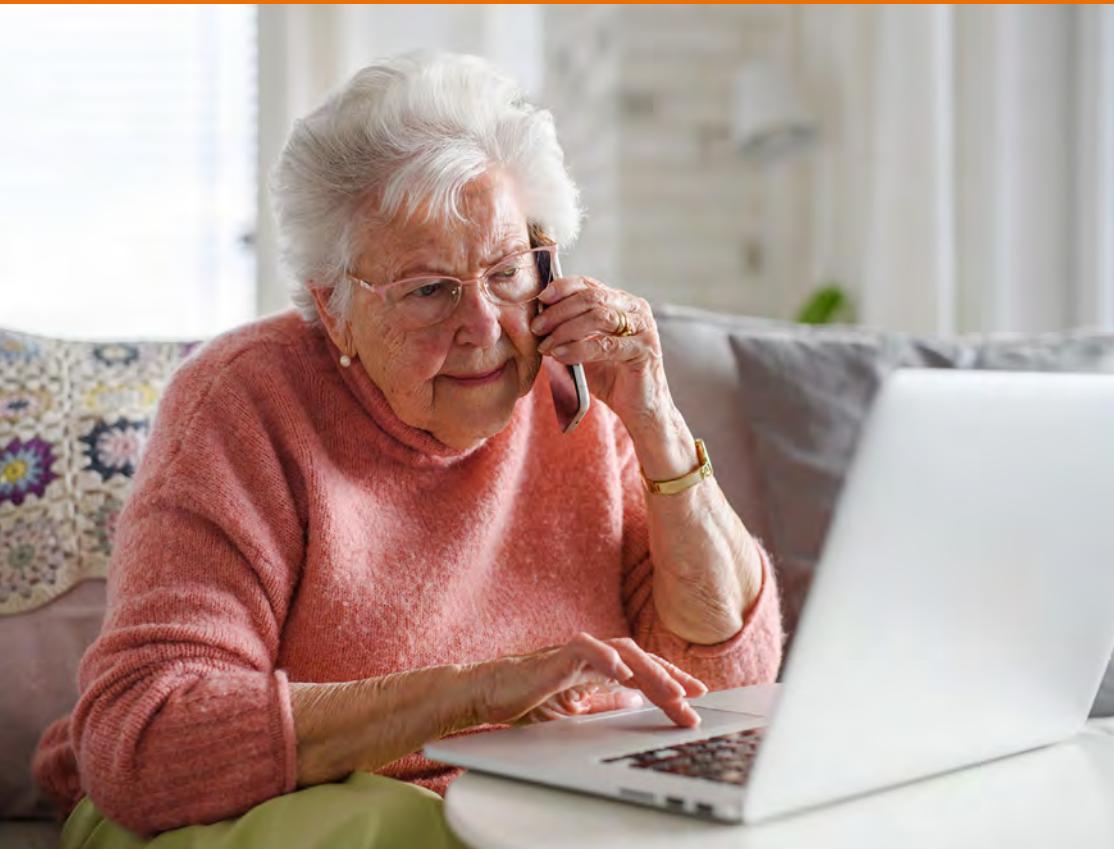
- Geriatrische Kliniken und Tageskliniken

Adressen siehe Krankenhäuser mit Abteilungen für Altersmedizin (Geriatrie), Seite 72

Lesen Sie auch Verhalten nach einem Sturz auf Seite 79 (hintere Umschlagseite).

3

Adressen und Kontakte



Hier finden Sie Adressen und Kontakte (ohne Anspruch auf Vollständigkeit), sortiert nach den Bereichen:

Bewegung	Seite 60
Begegnung und Teilhabe	Seite 63
Beratung, Information, Selbsthilfe	Seite 66
Krankenhäuser mit Abteilungen für Altersmedizin (Geriatrie)	Seite 72
Broschüren und Informationsblätter	Seite 75



Bewegung

Active City

Angebot: Sportangebote in Hamburg
www.hamburg-activecity.de/
angebot

Albertinen-Haus

Angebot: Therapeutisches Krafttraining für Seniorinnen und Senioren
Sellhopsweg 18-22,
22459 Hamburg,
Telefon: 040-55 81-12 19
www.albertinen-haus.de/
wohnen-und-pflegen/therapiezentrum/therapeutisches-krafttraining/

Allgemeiner Deutscher Fahrrad Club (ADFC) Pinneberg

Angebot: Radfahrschule
www.radfahrschule/adfc-pinneberg-radfahrschule-fuer-erwachsene

Bäderland

Geschäftsstelle Weidenstieg
27, 20259 Hamburg
Telefon: 040-18 88 9-0
www.baederland.de

Bundesverband Seniorentanz e. V. (BVST)

Hemmstraße 202,
28215 Bremen, Informationen für Hamburg erfragen
Telefon: 0421-44 11 80
www.erlebnis-tanz.org/hh/

Deutscher Alpenverein (DAV)

Sektion Hamburg und Niederelbe e. V.
Angebot: Wandern
Geschäftsstelle,
Döhrnstraße 4,
22529 Hamburg
Telefon: 040-60 08 88 76,
www.dav-hamburg.de

Deutsches Rotes Kreuz (DRK)

Kreisverband Eimsbüttel e. V.

Angebot: Wassergymnastik im Albertinen-Haus
Telefon: 040-41 17 06 26
(Informationen und Anmeldung)

Freunde des Eichtalparks e. V.

Angebot: Fit im Park für Senioren
Eichtalstraße 14,
22041 Hamburg
www.freunde-des-eichtal-parks.de/category/park/bewegunginklusion/

Hamburger Gehörlosen Sportverein von 1904 e. V.

Bernadottestraße 126-128,
22605 Hamburg
Telefon: 040 – 880 93 59
www.hgsv.de

Hamburger Inline-Skating Schule (HIS) e. V.

Förderverein am Institut für Bewegung an der Universität Hamburg
Angebot: Fit ab 50-Fit und geschickt bis 100!
Mollerstr. 2, 20148 Hamburg
Telefon: 040-428 38 36 05
www.hisev.de/fit-ab-50

Hamburger Sportbund e. V. (HSB)

Adressen lokaler Sportvereine
Angebot: „Mach mit – bleib fit!“ (wohnortnahe Gruppenangebote für ältere Menschen)
Telefon: 040-419 08-211
www.hamburger-sportbund.de/themen/sport-der-aelteren/mach-mit-bleib-fit

Hamburger Wanderverein e. V.

Marshallweg 6,
22111 Hamburg
Telefon: 040-23 00 86,
Do 14-17 Uhr
www.hamburger-wanderverein.de

Herz InForm, Reha-Herz-sportgruppen

Humboldtstraße 56,
22083 Hamburg,
im Ärztehaus
Telefon: 040-22 80 23 64,
www.herzinform.de



**HVS Integrativsport e. V.
(Hamburger Versehrten
Sport e. V.)**

Angebot: Rehasport
Breite Straße 122,
22767 Hamburg
Telefon: 040-85 75 88

ParkSportInsel e. V.

Angebot: „Fit im Park“
für Ältere
Bewegung und Sport in
Hamburger Parks
Kurt-Emmerich-Platz 2,
21109 Hamburg
Telefon: 040-37 42 16 42
www.parksportinsel.de

Sport und Inklusion

Angebot: Bewegtes Leben
Inklusives Sportangebot für
ältere Menschen
Paul-Stritterweg 5A,
22297 Hamburg
Telefon: 040-50 77 36 54
www.sport-alsterdorf.de/
sportangebote

Tai Chi und Qigong Verein e. V.

Lesebergweg 25,
22549 Hamburg
Telefon: 040-800 54 38
www.tai-chi-und-qigong-verein.de

**Verband für Turnen und
Freizeit e. V. (VTF)**

Schäferkampsallee 1,
20357 Hamburg
Telefon: 040-419 08-237
www.vtf-hamburg.de

**Verein Aktive Freizeit e. V.
(VAF)**

Bertrand-Russell-Straße 4,
22761 Hamburg
Telefon: 040-89 06 01-0
www.vafev.de

YOGAHILFT

Partnerin für Soziale Arbeit &
Bildung
Angebot: OMY! Yoga für
Menschen 60plus
Telefon: 040-22 85 24 81
www.yogahilft.com

Begegnung und Teilhabe

Aktivoli Freiwilligen Börse

Landesnetzwerk Hamburg e. V.
Eifflerstraße 43,
22769 Hamburg
Telefon: 040-76 50 01-44
Erreichbarkeit:
Mo-Do 9-14 Uhr
www.aktivoli.de

**Aktivtreffpunkt für Senioren
in Hamburg e. V.**

(2 Standorte: Eimsbüttel und
Wandsbek)
Deelwisch 17, 22529 Hamburg
Telefon: 040-84 30 80 55
www.aktivtreffpunkt.de

Freunde alter Menschen e. V.

Freizeitangebote und
Besuchsdienst
Hinrichsenstraße 34
20535 Hamburg
Telefon: 040-32 51 83 17
www.famev.de

**Hamburg aktiv – Portal für
Bildung und Freizeit**

www.hamburg-aktiv.info

Haus im Park

Begegnungszentrum im Park
gGmbH
Gräpelweg 8,
21029 Hamburg (Bergedorf)
Telefon: 040-78 01 17 18
www.haus-im-park.com

**Informations- und
Kontaktstelle aktiver
Ruhestand e. V. (I.K.A.R.U.S.)**

Eichtalstraße 14,
22041 Hamburg (Wandsbek)
Telefon: 040-33 54 08
www.ikarus-wegweiser.de

Jung und Alt e. V. (JAZ)
 Mühlendamm 86,
 22087 Hamburg
 Telefon: 040-251 77 33
www.jaz-ev.de

Körber-Haus
 Ein Haus mit Möglichkeiten zum Miterleben und Mitmachen
 Holzhude 1, 21029 Hamburg (Bergedorf)
 Telefon: 040-725 702 20
www.koerberhaus.de/

Lange Aktiv Bleiben (LAB)
 Freizeitangebote für Seniorinnen und Senioren in verschiedenen Hamburger Stadtteilen
 Geschäftsstelle:
 Bornstraße 14,
 20146 Hamburg
 Telefon: 040-55 77 93 80
www.labhamburg.de

Landes-Seniorenbeirat Hamburg (LSB)
 Brandstwiete 1,
 20457 Hamburg
 Telefon: 040-428 37-19 34
lsb-hamburg.de
 Bezirks-Seniorenbeiräte:
www.lsb-hamburg.de/bezirks-seniorenbeiraete/

New Generation e. V.
 Hugh-Greene-Weg 2,
 2. Stock,
 22529 Hamburg (Lokstedt)
 Telefon: 040-27 81 67 67
www.new-generation-hh.de

Seniorenbüro Hamburg e. V.
 Seniorengruppen und Treffpunkte in verschiedenen Hamburger Stadtteilen
 Brennerstraße 90,
 20099 Hamburg
 Telefon: 040-30 39 95 07
www.seniorenbuero-hamburg.de

Seniorentreffs der Arbeitsgemeinschaft der Freien Wohlfahrtspflege Hamburg e. V.(AGFW)
 Übersicht aller Seniorentreffs in Hamburg, geordnet nach Bezirken
 Telefon: 040-60 77 46 50
www.agfw-hamburg.de/Seniorentreffs/Treffpunkte/

Seniorentreffs Arbeiter Samariter Bund (ASB)
 ASB Sozialeinrichtungen (Hamburg) GmbH
 Abteilung Soziale Dienste
 Telefon: 040-8 33 98-245
www.asb-hamburg.de/unseren-angeboten/senioren-und-pflege/seniorentreffs/

Seniorentreffs Arbeiter Wohlfahrt (AWO)
 AWO Landesverband Hamburg e. V.
 Telefon (Servicecenter): 040-41 40 23-0
www.awo-hamburg.de/im-quartier/seniorentreffs/

Seniorentreffs Deutsches Rotes Kreuz (DRK)
 Landesverband Hamburg e. V.
 Telefon: 040-5 54 20-0
www.drk-hamburg.de/angebote/alltagshilfen/seniorentreffs.html

Volkshochschule Hamburg (VHS)
 Schanzenstraße 75-77,
 20357 Hamburg
 Telefon: 040-60 92 95 555
www.vhs-hamburg.de



Beratung, Information, Selbsthilfe

DIGITALISIERUNG

digital dabei Hamburg (koordinierende Stelle am Albertinen-Haus)
kostenlose Digitalschulungen für Seniorinnen und Senioren in verschiedenen Einrichtungen
Sellhopsweg 18-22, 22459 Hamburg
Telefon: 040-55 81 - 49 31 und -4527
www.hamburg-digital-dabei.de

Sozialverband Deutschland e. V. (SoVD)
Digitalschulungen
Landesverband Hamburg
Pestalozzistraße 38, 22305 Hamburg
Telefon: 040-61 16 07-0
www.sovd-hh.de

ERNÄHRUNG

Vernetzungsstelle Seniorenernährung Hamburg
c/o HAG (Hamburgische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e. V.)
Hammerbrookstraße. 73, 20097 Hamburg
Telefon: 040-288 03 64-27
www.hag-gesundheit.de/arbeitsfelder/gesundheit-und-ernaehrung/vernetzungsstelle-seniorenernaehrung-hamburg

GEDÄCHTNIS

Alzheimer Gesellschaft Hamburg e. V.
Wandsbeker Allee 68, 22041 Hamburg
Telefon: 040-88 14 17 70
Alzheimer Telefon: 040-47 25 38
www.alzheimer-hamburg.de

Beratungsstelle Demenz

Max Herz-Haus
(am Albertinen-Haus)
Sellhopsweg 12, 22459 Hamburg
Telefon: 040-55 81-1850
www.albertinen-haus.de/wohnen-und-pflegen/angebote-fuer-menschen-mit-demenz/beratungsstelle-demenz/beratung-begleitung/

Das Demenzdock (Hamburgische Brücke)

Unterstützung für pflegende Angehörige von an Demenz Erkrankten
Martinistraße 44, 20251 Hamburg
Telefon: 040-22 72 98-600
www.hamburgische-bruecke.de/demenz/

HITZESCHUTZ

Informationen zum Hitze- schutz in Hamburg
Infotelefon: 040-115
www.hamburg.de/go/845450

HÖREN

Bund der Schwerhörigen Hamburg e. V.

Hörberatungs- und Informationszentrum (HörBiz)
Wagnerstraße 42, 22081 Hamburg
Telefon: 040-29 16 05
www.bds-hh.de

Gehörlosenverband Hamburg e. V.

Bernadottestraße 126-128, 22605 Hamburg- Othmarschen
Telefon: 040 - 88 20 51
www.glvhh.de/

LEBEN MIT EINSCHRÄNKUNGEN

Barrierefrei Leben e. V.

Verein für Hilfsmittelberatung, Wohnraumanpassung und barrierefreie Bauberatung
Alsterdorfer Markt 7,
22297 Hamburg
Telefon: 040-29 99 56-0
(Zentrale)
www.barrierefrei-leben.de

Ergänzende Unabhängige Teilhabeberatung (EUTB)

Beratungsstellen in allen Hamburger Bezirken
www.hamburg.de/go/30846

Hamburger Landesarbeitsgemeinschaft für behinderte Menschen e. V. (LAG)

Alsterdorfer Markt 7,
22297 Hamburg
Telefon: 040-85 59 92 00
www.lagh-hamburg.de

Hamburger Verkehrsbund (HVV)

Praktisches Üben von Ein- und Aussteigen in öffentliche Verkehrsmittel
Johanniswall 2,
20095 Hamburg
Telefon: 040-1 94 49
www.hvv.de/de/schulungen

PFLEGE

Pflegestützpunkte Hamburg

- **Altona:**
Telefon: 040-428 99-1010
- **Bergedorf:**
Telefon: 040-428 99-1020
- **Eimsbüttel:**
Telefon: 040-428 99-1030
- **Harburg:**
Telefon: 040-428 99-1040
- **Hamburg-Mitte:**
Telefon: 040-428 99-1050
- **Hamburg-Nord:**
Telefon: 040-428 99-1060
- **Wandsbek:**
Telefon: 040-428 99-1070
- **Rahlstedt:**
Telefon: 040-428 99-1080
www.hamburg.de/pflegestuetzpunkte

SEELISCHE BEEINTRÄCHTIGUNGEN, KRISENSITUATIONEN

Beratungsstelle Charon

Hilfen im Umgang mit Sterben, Tod und Trauer
Winterhuder Weg 29,
22085 Hamburg
Telefon: 040-226 30 30-0
www.hamburger-gesundheitshilfe.de/beratungsstellen/beratungsstelle-charon/

Ev. Beratungsstelle für Lebensfragen der Diakonie Hamburg

Königstraße 54,
22767 Hamburg
Telefon: 040-306 20-249
www.diakoniehh.de/lebensberatung

Hamburgisches Krisentelefon

Hilfe bei akuten psychischen Krisen außerhalb der Ärztlichen Sprechstunden
Telefon: 040-428 11-3000
www.hamburg.de/krisentelefon/

Sozialpsychiatrischer Dienst

Beratung und Hilfe bei seelischen Problemen und in Krisensituationen

Erreichbarkeit:

Mo bis Fr 8-16 Uhr

- **Altona:**
Telefon: 040-428 11-2093
- **Bergedorf:**
Telefon: 040-428 91-2271
- **Eimsbüttel:**
Telefon: 040-428 01-3384
- **Harburg:**
Telefon: 040-428 71-2364
- **Hamburg-Mitte:**
Telefon: 040-428 54-4741
- **Hamburg-Nord:**
Telefon: 040-428 04-27 64
- **Wandsbek:**
Telefon: 040-428 81-5357

Telefonseelsorge

Telefon: 0800 111 0 111
Rund um die Uhr erreichbar
www.diakonie-hamburg.de/de/adressen/TelefonSeelsorge/

E-Mail- und Chatseelsorge:
www.online.telefonseelsorge.de/

SEHEN

Blinden- und Sehbehindertenverein Hamburg e. V. (BSVH)
 Louis-Braille-Center
 Holsteinischer Kamp 26,
 22081 Hamburg
 Telefon: 040-20 94 04-0
www.bsvh.org

Institut für die Rehabilitation und Integration

Sehgeschädigter e. V. (IRIS)
 Marschnerstraße 26,
 22081 Hamburg
 Telefon: 040-229 30 26
www.iris-hamburg.org

SELBSTHILFE

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (KISS Hamburg)
 Information zu bestehenden Gruppen, Unterstützung bei Neugründungen
 Schloßstraße 12/Eingang
 Claudiusstraße,
 22041 Hamburg
 Selbsthilfe-Telefon:
 040-39 57 67
www.kiss-hh.de

SUCHT

Anonyme Alkoholiker
 Saarlandstraße 9, 2
 2303 Hamburg
 Telefon: 030-206 29 82-12
 Erreichbarkeit:
 täglich 9-21 Uhr
 Kontaktstelle Hamburg
 erreichbar unter:
 0162-263 30 44
www.anonyme-alkoholiker.de

ELAS-Suchtselbsthilfe im Diakonischen Werk
 Königstraße 54,
 22767 Hamburg
 Telefon: 040-306 20-308
www.diakonie-hamburg.de/de/adressen/elas-suchtselbsthilfe/uebersicht/index.html

SUCHT.HAMBURG
 Fachstelle für Suchtfragen
 Baumeisterstraße 2,
 20099 Hamburg
 Telefon: 040-284 99 18-0
www.sucht-hamburg.de/

WEITERE BERATUNGS- UND UNTERSTÜTZUNGSANGEBOTE

Hamburgische Brücke, Gesellschaft für private Sozialarbeit e. V.
 Unterstützung zur Alltagsbewältigung
 Uhlenhorster Weg 7-11,
 22085 Hamburg
 Telefon: 040-22 72 98-100
www.hamburgische-bruecke.de

Hamburger Hausbesuch für Seniorinnen und Senioren
 Kostenloses Besuchsangebot zu allen Fragen des Älterwerdens in Hamburg
 Fachstelle am Albertinen-Haus
 Sellhopsweg 18-22,
 22459 Hamburg
 Telefon: 040-55 81-47 25
 Erreichbarkeit: Mo-Do 10-12/14-16 Uhr, Fr 10-12 Uhr
www.hamburg.de/go/hamburger-hausbesuch

Patientenberatung

der Ärztekammer Hamburg und der Kassenärztlichen Vereinigung Hamburg
 Weidestraße 122 B,
 22083 Hamburg
 Telefon: 040-20 22 99 222
www.patientenberatung-hamburg.de

Terminservice der Kassenärztlichen Vereinigung Hamburg

Arzt- und Psychotherapeutensuche
 Humboldtstraße 56, 22083 Hamburg
 Telefon: 040-22 80-2 oder
 Telefon: 040-116 117
www.kvhv.net/de/patienten/terminservicestelle.html



Krankenhäuser mit Abteilungen für Altersmedizin (Geriatrie)

**Agaplesion Bethesda
Krankenhaus Bergedorf**
Klinik für Geriatrie
Glindersweg 80,
21029 Hamburg
Telefon: 040-7 25 45-0
(Zentrale)
www.klinik-bergedorf.de/leistungsspektrum/fachabteilungen/geriatrie

**Agaplesion Diakonie-
Klinikum Hamburg
(Eimsbüttel)**
Medizinisch Geriatrische
Klinik (ebenso eine Abteilung
für Alterstraumatologie und
Demenz Patienten)
Hohe Weide 17,
20259 Hamburg
Telefon: 040-790 20-0
www.d-k-h.de/leistungsspektrum/fachabteilungen/medizinisch-geriatrische-klinik

**Albertinen-Krankenhaus
(Schnelsen)**
Zentrum für Altersmedizin
Süntelstraße 11 A,
22457 Hamburg
Telefon: 040-55 88-4143
(Belegungsmanagement) oder
040-55 88-1 (Zentrale)
www.albertinen-zentrum-altersmedizin.de

**Asklepios Klinik Nord
Heidberg (Langenhorn)**
Abteilung für medizinische
Geriatrie, Zentrum für Ältere
Tangstedter Landstraße 400,
22417 Hamburg
Telefon: 040-18 18 87-0
(Zentrale)
www.asklepios.com/hamburg/nord/heidberg/experten/geriatrie

Asklepios Klinik Wandsbek
Abteilung für Geriatrie
Alphonsstraße 14, 22043
Hamburg
Telefon: 040-18 18 83-1660 oder 040-18 18 83-0
(Zentrale)
www.asklepios.com/hamburg/wandsbek/experten/geriatrie

**Asklepios Westklinikum
Hamburg (Rissen)**
Abteilung für Geriatrie
Suurheid 20, 22559 Hamburg
Telefon: 040-81 91-0
(Zentrale)
www.asklepios.com/hamburg/westklinikum/experten/geriatrie

**Evangelisches Amalie
Sieveking Krankenhaus
(Volksdorf)**
Klinik für Geriatrie und
Physikalische Medizin
Haselkamp 33,
22359 Hamburg
Telefon: 040-6 44 11-7517
www.amalie.de/abteilungen/fachabteilungen/geriatrie-physikalische-medizin

**Evangelisches Krankenhaus
Alsterdorf gGmbH**
Fachbereich Geriatrie
Elisabeth-Flügge-Straße 1,
22337 Hamburg
Telefon: 040-50 77-3241
(stationäre Geriatrie) oder
-39 52 (Tagesklinik und
Institutsambulanz)
www.evangelisches-krankenhaus-alsterdorf.de/fachbereiche/geriatrie

Katholisches Marienkrankenhaus (Hohenfelde)

Geriatrische Klinik
Alfredstraße 9, Haus 2,
Bereich 8, EG,
22087 Hamburg
Telefon: 040-25 46-2202
www.marienkrankenhaus.org/geriatrie/

Schön Klinik Hamburg Eilbek

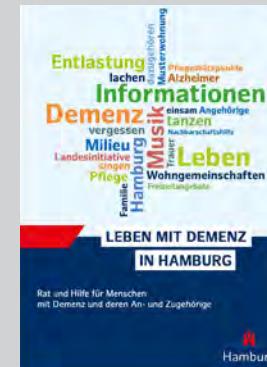
Geriatrie

Dehnhaide 120,
22081 Hamburg
Telefon: 040-20 92-1504
www.schoen-klinik.de/
hamburg-eilbek/fachzentren/
geriatrie

Wilhelmsburger Krankenhaus

Groß Sand

(geplante Schließung:
Ende 2026)
Geriatrische
Frührehabilitation
Groß Sand 3,
21107 Hamburg
Telefon: 040-752 05-371
[www.gross-sand.de/de/
medizin/geriatrie-reha-
krankenhaus](http://www.gross-sand.de/de/medizin/geriatrie-reha-krankenhaus)



Broschüren und Informationsblätter

Broschüre „Bleib in Schwung“

Bewegungsangebote,
geordnet nach Bezirken
Zu beziehen über: Hamburger
Sportbund e. V. (HSB)
Haus des Sports,
Schäferkampallee 1,
20357 Hamburg
Telefon: 040-419 08 278
Download (kostenfrei):
[www.hamburger-sportbund.
de/themen/sport-der-
aelteren](http://www.hamburger-sportbund.de/themen/sport-der-aelteren)

Broschüre „Essen mit Genuss – Schwung für das Alter“

Zu beziehen über: Broschüren-
service der Sozialbehörde
Telefon: 040-428 63-4768
E-Mail: publikationen@
soziales.hamburg.de
Download (kostenfrei):
www.hamburg.de/qo/33236

Broschüre „Leben mit Demenz in Hamburg“

Rat und Hilfe für Menschen
mit Demenz und deren
An- und Zugehörige
Zu beziehen über:
Broschürenservice der
Sozialbehörde
Telefon: 040-428 63-4768
E-Mail: publikationen@
soziales.hamburg.de
Download (kostenfrei):
www.hamburg.de/go/85710

Broschüre „Gleichgewicht & Kraft - Das Übungsprogramm – Fit und beweglich im Alter“

Training mit Anleitung und Illustrationen zur Sturzprävention

Zu beziehen über:

BIÖG Shop (Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit),
50819 Köln

Telefon: 0221 -8992-0

E-Mail: bestellung@bioeg.de

Download (kostenfrei):

[www.shop.bioeg.de/
gleichgewicht-und-kraft-das-
uebungsprogramm-fit-und-
beweglich-im-a-60582359/](http://www.shop.bioeg.de/gleichgewicht-und-kraft-das-uebungsprogramm-fit-und-beweglich-im-a-60582359/)

Mach mit - bleib fit**Faltblätter**

Übungsprogramm für
zuhause

Übungsprogramm outdoor

Zu beziehen über:

Hamburger Sportbund e. V.
(HSB)

Telefon: 040-419 08 211

Download (kostenfrei):

[www.hamburger-sportbund.
de/themen/sport-der-
aelteren/mach-mit-bleib-fit](http://www.hamburger-sportbund.de/themen/sport-der-aelteren/mach-mit-bleib-fit)

Raum für Ihre eigenen Aufzeichnungen
oder persönliche Notfallnummern

Notfall: Verhalten nach einem Sturz

1. Ruhe bewahren! Bleiben Sie zunächst ruhig liegen.
2. Versuchen Sie vorsichtig, ob Sie Kopf, Arme und Beine bewegen können.
3. Wenn andere Personen in der Nähe sind, machen Sie durch Rufen auf sich aufmerksam.
4. Versuchen Sie langsam aufzustehen, indem Sie auf die Seite rollen, die Beine anziehen, den Rumpf heben und sich auf die Hände stützen, dann in den Vierfüßler-Stand kommen und aufstehen. Eventuell benötigen Sie zum Hochkommen einen Stuhl, an dem Sie sich abstützen.
5. Der Notarzt sollte gerufen werden bei
 - Verdacht auf Kopfverletzungen / Gehirnerschütterung
 - Verdacht auf Knochenbrüche
 - Verdacht auf Herzrhythmusstörungen (Sturz mit Bewusstseinsverlust) oder Herzinfarkt (Brustschmerz)
 - Verdacht auf einen Schlaganfall: Warnzeichen sind plötzliche Sehfeldminderungen, Sehstörungen oder Sprachstörungen begleitet von Schwächegefühl oder Taubheit in einer Körperhälfte oder einem hängenden Mundwinkel
 - Einnahme stark blutverdünnender Medikamente wie Marcumar®
6. Auch wenn Sie keine ernsthaften Verletzungen haben oder alleine wieder aufstehen konnten, vereinbaren Sie bitte in nächster Zeit einen Termin mit Ihrer Hausärztin/Ihrem Hausarzt, um die Ursachen des Sturzes zu ergründen.



Hamburg | Sozialbehörde