



Hilfe ich bin gestürzt!

Was passiert in uns bei einem Sturz? Für einen Moment wird eine Art Schock ausgelöst, der deutliche Auswirkung auf unsere Durchblutung hat. Vor allem unser Gehirn ist davon betroffen. Wir sind wie gelähmt.

1. Bleiben Sie ruhig liegen und achten Sie auf Ihre Atmung: Zuerst mehrfach durchatmen und den Moment verarbeiten. Durch die bewusste Atmung beginnt die Durchblutung im Gehirn wieder sich zu normalisieren und Sie können die nächsten Schritte vorbereiten. Das ist der Reset Ihres Gehirns nach dem Sturz.
2. Den Körper checken und mögliche Verletzungen ausschließen. Prüfen sie: Kann ich Kopf und Glieder bewegen? Tut etwas weh? Habe ich eine Verletzung, die das Aufstehen riskant machen könnte?
3. Langsam und kontrolliert Schritt für Schritt vorgehen. Zuerst auf die Seite rollen, und prüfen, ob das schmerzfrei möglich ist. Dann auf Hände und Knie kommen und sich einem stabilen Möbelstück – am besten einem Stuhl - im Vierfüßler Gang zubewegen und sich hochdrücken.
4. Nach dem Hochkommen: Erstmal sitzen bleiben, sich sammeln und Flüssigkeit aufnehmen, bevor es weitergeht. Wie kann ich den nächsten Sturz verhindern? Suchen Sie Hilfe!
5. Konkret: Fragen Sie nach einer Gymnastikgruppe, die Sturzprävention anbietet. Beugen Sie dem nächsten Sturz vor. Wir haben in jeder Gemeinde mehrere Gruppen für Seniorensport, die sich auf Ihren Besuch freuen.