

# Was kann man selbst machen, um Stürze zu vermeiden? mit Herrn Christoph

**Verein Kneipp**  
aktiv & gesund  
**RheinPfalz e.V.**  
Petersstraße 19  
67065 Ludwigshafen  
Tel. 0621 - 55 809 18  
info@kneippverein-rheinpfalz.de  
www.kneippverein-rheinpfalz.de

Stürze sind generell gefährlich, aber vor allem eine der häufigsten Ursachen für die Pflegebedürftigkeit älterer Menschen. Leider ist die Todesursachenstatistik bei allgemeinen Unfällen genauso hoch wie bei Todesunfälle in der Wohnung, (Statistisches Bundesamt 2022)- Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass die Hälfte aller über 70-jährigen bereits einmal oder mehrmals gestürzt sind.

Gerhard Christoph, ausgebildeter Wohnraumberater, geht in seiner Veranstaltung darauf ein, welche Maßnahmen ergriffen werden können, um das Risiko von Stürzen im eigenen Zuhause so gering wie möglich zu halten.

Das können bauliche Maßnahmen sein, aber oft lohnt es sich bereits mit wachen Augen einmal durch die Wohnung zu gehen und potentielle "Stolperfallen" zu beseitigen. Auch spielt das Tragen von geeignetem Schuhwerk zuhause eine nicht unerhebliche Rolle und Gleichgewicht und Muskelkraft lassen sich auch im Alter durch einfache, aber gezielte Übungen trainieren.

## Was kann ich selbst machen um Stürze zu vermeiden Vortrag beim Kneippverein RhIPf

Seniorenrat  
der Stadt Ludwigshafen e.V.



08.11.2023

Mobile Beratung



für Neue Wohnformen  
in Rheinland-Pfalz

## Mittwochs-Soiree

am 24.04.2024

um 18:30 Uhr

Johanneskirche Ludwigshafen-Niederfeld

Niederfeldstraße 17

Für die Teilnahme werden unsere üblichen Kursgebühren fällig,  
Bitte anmelden  
(Homepage, Telefon, E-Mail)