

SWR2 Wissen

## **Gleichgewicht – Warum wir hinfallen und wie wir uns aufrichten**

Von Elmar Krämer

Sendung vom: Dienstag, 16. August 2022, 8.30 Uhr  
Erst-Sendung vom: Mittwoch, 30. Juni 2021, 08.30 Uhr  
Redaktion: Sonja Striegl  
Regie: Autorenproduktion  
Produktion: SWR 2021

**Unser Bewegungsmangel hat fatale Folgen: Wir stürzen öfter. Wer die Stabilität des Körpers nicht trainiert, gerät leichter aus dem Gleichgewicht. Auch psychisch. Aber, üben hilft!**

---

### **Bitte beachten Sie:**

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

---

SWR2 Wissen können Sie auch im **SWR2 Webradio** unter [www.SWR2.de](http://www.SWR2.de) und auf Mobilgeräten in der **SWR2 App** hören – oder als **Podcast** nachhören:  
<https://www.swr.de/~podcast/swr2/programm/podcast-swr2-wissen-100.xml>

---

### **Die SWR2 App für Android und iOS**

Hören Sie das SWR2 Programm, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen mindestens sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR2 App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...  
Kostenlos herunterladen: [www.swr2.de/app](http://www.swr2.de/app)

## **MANUSKRIFT**

### ***Musik (torkelige)***

#### **O-Ton 01 Andrea Radtke:**

Wenn man merkt, dass man jemand ist, der in bestimmten Situationen Probleme kriegt mit dem Gleichgewicht, sei es, weil man tatsächlich eine Gleichgewichtsstörung hat, also eine organische, oder sei es, weil es eine psychische Ursache gibt, dann sollte man sich bestimmten Situationen aussetzen und die dann auch speziell üben.

### ***Musik***

#### **Atmo Seniorentaining:**

Zunächst einmal strecken Sie nur die Arme. Lang, lang, Brust raus, gerade bleiben, Sie kippen nach vorne, Sie kippen zurück und strecken die Arme... das machen Sie gut.

### ***Musik***

#### **O-Ton 02 Patricia Thielemann:**

Balance oder Gleichgewicht ist kein fixer Zustand, den man sich erarbeitet und dann bleibt er einem fürs Leben, sondern es ist eigentlich was, was in jeder Lebenslage immer wieder neu erobert werden will, sowohl physisch wie auch aufs ganze Leben übertragen.

#### **Ansage:**

Gleichgewicht – Warum wir hinfallen und wie wir uns aufrichten. Von Elmar Krämer.

#### **Autor:**

Im Haushalt, beim Einkaufen gehen, Fahrradfahren, auf der Treppe oder beim Sport: Jährlich sterben weltweit fast 700.000 Menschen an den Folgen eines Sturzes, 172 Millionen leiden unter kurz- oder langfristigen Behinderungen. Das geht aus einer Studie der Weltgesundheitsorganisation aus dem Jahr 2021 hervor, Stürze nennt sie als zweithäufigste zum Tode führende Unfallursache. Das Neue an der Studie: Es trifft nicht nur Menschen, die im Alter an Muskelkraft und Konzentration verlieren. Sondern alle Altersgruppen. Nach Schätzungen der WHO geht beispielsweise mehr als die Hälfte aller Krankenhausaufenthalte von Kindern darauf zurück, dass sie hingefallen sind und sich verletzt haben. Die Folgen eines Sturzes sind unterschiedlich. Mal steht man unbeschadet wieder auf, mal trägt man Prellungen, Platzwunden, Knochenbrüche oder Schleudertraumata davon. Aber warum verlieren wir das Gleichgewicht?

#### **Atmo:**

Spielende Kinder

#### **Autor:**

Stürze gehören zum Leben. Kinder provozieren sie im Spiel, lassen sich angstfrei fallen, stehen wieder auf, torkeln, tanzen, drehen sich im Kreis, bis sie der Drehwurm straucheln lässt – all das schule die Körperwahrnehmung und das Gleichgewicht, sagt die Berliner Physiotherapeutin Josephin Gerstmann:

### **O-Ton 03 Josephin Gerstmann:**

Bei Kindern braucht man das jetzt nicht explizit trainieren. Wenn die viel draußen sind, auf dem Klettergerüst, Fahrrad fahren, schwimmen gehen, dann trainieren die das die ganze Zeit. Und da, rate ich auch immer den Eltern, das zu fördern, die Bewegungsfreiheit einfach auch zu schaffen.

### **Autor:**

Die WHO empfiehlt: Kinder sollten sich mindestens eine Stunde am Tag bewegen. Diverse Studien u.a. die „Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland“ des Robert-Koch-Instituts, zeigen jedoch, dass nur rund ein Drittel auf dieses Minimum kommt. Infolge der Corona-Pandemie haben sich viele Kinder noch weniger bewegt als sonst, weil Schul- und Vereinssport ausfielen. Die Folgen des Bewegungsmangels können dramatisch sein, weil sich wichtige körperliche Funktionen nicht ausbilden. Kraft, Kondition, Koordination – die Grundlage dafür, stabil durchs Leben zu gehen, all das bildet sich durch Bewegung. Ähnlich wie die WHO empfiehlt deshalb Josephin Gerstmann, für Kinder spielerische Angebote zu schaffen und immer mal wieder etwas Neues auszuprobieren – zum Beispiel:

### **O-Ton 04 Josephin Gerstmann:**

Von Oma und Opa mal zu Weihnachten so einen instabilen Untergrund schenken lassen.

### **Autor:**

Also ein sogenanntes „Balance-Board“, das gehörig wackelt, wenn man sich daraufstellt. Die von der WHO beobachtete Zunahme der weltweiten Stürze ist nämlich vor allem darauf zurückzuführen, dass gerade die Jungen das Gleichgewicht schlechter halten können. Warum?

### **Musik**

### **Autor:**

Durch Spiel und Bewegung entstehen bei einer gesunden Entwicklung Informationsbahnen von den Füßen zum Gehirn, Neuronen werden verknüpft, die Muskulatur und die neuro-muskuläre Koordination, also das Zusammenspiel von Nerven und Muskeln, trainiert. Gehen und Stehen sind für den aufrecht gehenden Menschen ein komplexer Vorgang. Der Körper ist extrem gefordert, im Gleichgewicht zu bleiben. Der Hirnstamm muss alle Informationen sortieren, die er von unseren Muskeln, den Augen und dem Gleichgewichtssystem im Innenohr empfängt. Nach der Sortierung werden die Informationen über die Position des Körpers an unterschiedliche Gehirnregionen weitergeleitet. Sie gelangen etwa ins Kleinhirn, das die Feinabstimmung der Motorik übernimmt. Das geschieht unbewusst, wir merken gar nicht, welche riesige Rechenleistung ständig im Kleinhirn geleistet wird. Nur die Informationen, die an das Großhirn weitergeleitet werden, nehmen wir auch wahr und können dann sagen: Ah, ich stehe auf einem Bein. Anschließend steuern die

Nervenbahnen die tief gelegenen Muskeln der Beine und des Rumpfes an, um die Körperhaltung entsprechend anzupassen. Die Beinmuskeln leisten dabei die meiste Arbeit. Wer sich nicht bewegt, fällt eher. Training ist angesagt:

**O-Ton 05 Josephin Gerstmann:**

Beide Beine nebeneinanderstehen und die Augen schließen, und da haben schon ganz viele Probleme. Und wenn das ganz einfach geht, dann mal ein Bein anheben und wieder die Augen schließen und das kann man ja beim Zähneputzen machen oder an der Kasse.

**Autor:**

Jeder der mal einen Gips hatte und entsetzt war, wie dünn danach Arm oder Bein war, weiß: Was nicht genutzt wird, geht verloren. Das ist problematisch für alle, die sich im Alltag nicht ausreichend bewegen.

**Musik**

**Atmo:**

Schritte

**Autor:**

Humboldtmühle, Medical-Park, Berlin. Eine Rehaklinik. Viele Patientinnen und Patienten sind gestürzt, haben sich den Oberschenkelhals gebrochen und eine künstliche Hüfte bekommen, andere sind nach Knie-Operationen hier. In der Reha sollen sie alle wieder Vertrauen in ihren Körper gewinnen und lernen, die Balance zu halten:  
ss

**O-Ton 06 Karsten Dreinhöfer:**

Also für uns ist das Gleichgewicht primär wichtig für jeden einzelnen Patienten, damit wir eben die Sturzgefahr reduzieren. Je weniger Gleichgewichtskontrolle da ist, umso höher ist die Gefahr, dass der Patient stürzt.

**Autor:**

Professor Karsten Dreinhöfer ist Chefarzt für Orthopädie und Unfallchirurgie im Medical-Park. Tagtäglich hat er mit Menschen zu tun, die sich durch Stürze Handgelenke, Arme, Beine, Oberschenkelhäse oder anderes gebrochen haben. Er und seine Kollegen versuchen den Patienten darauf vorzubereiten, nach der Reha so gut wie vor dem Sturz zu leben, sich sicher zu fühlen. Stabil und angstfrei:

**O-Ton 07 Karsten Dreinhöfer:**

Was braucht er dafür? Dafür braucht er erstmal die muskuläre Stabilität, der braucht erstmal eine Kraft, damit er lernt, dass er sich wieder halten kann, und er muss vom Kopf her dahin kommen, dass er die Erfahrung wieder sammelt, dass er einen Sturz vermeiden kann.

**Autor:**

Stürze müssen in der Rehaklinik auf jeden Fall vermieden werden, denn frisch operierte Menschen sind wackliger auf den Beinen. Sie müssen lernen, die

Bewegungen, die im Alltag unbewusst ablaufen, bewusst, konzentriert und kontrolliert auszuführen. Aber wie genau halten wir unser Gleichgewicht?

**O-Ton 08 Karsten Dreinhöfer:**

Das Balance-Gefühl basiert eben auf dem Kontakt Fußboden-Fuß, je barfüßiger, umso besser. Dann kommt es darauf an, welche weiteren Signale zum Kopf geschickt werden, das heißt, man hat hoffentlich noch gute Rückmeldungen der verschiedenen Sensoriken von unten an den Kopf nach dem Motto „ich stehe gerade“ oder „ich muss gegensteuern“. Und das kann man eben immer wieder trainieren. Und das kann man mit 18 trainieren, wie man es auch mit 81 trainieren kann.

**Atmo:**

Und jetzt geben Sie mir mal Ihre Hände nach vorne....

**Autor:**

Physiotherapeutin Josephin Gerstmann übt mit Gertrud Niederleitinger. Die 83-Jährige ist schlank und drahtig, hat eine aufrechte Körperhaltung und einen wachen Blick. Sport ist ein essenzieller Bestandteil ihres Lebens, dennoch ist sie nun in der Rehaklinik.

**O-Ton 09 Gertrud Niederleitinger:**

Ich bin gestürzt, dusselig, also bei uns zu Hause (lacht).

**Autor:**

Bei dem Sturz hat sie sich – typisch für ihr Alter – den Oberschenkelhals gebrochen. Dieser Knochenbruch ist besonders tückisch, denn rund zehn Prozent der gestürzten alten Menschen sterben innerhalb der ersten 30 Tage an den Folgen, warnen die Deutsche Gesellschaft für Unfallchirurgie (DGU) und die Deutsche Gesellschaft für Geriatrie (DGG).

Gertrud Niederleitinger hatte Glück, ihr gesundheitlicher Zustand ist gut. Dennoch war der Oberschenkelhals irreparabel gebrochen. Sie erhielt ein künstliches Hüftgelenk. Nun, vier Wochen später, trainiert sie mit Josephin Gerstmann in einem Therapieraum der Rehaklinik ihr Gleichgewicht. Die Therapeutin steht vor ihr, hält ihre Hände.

**Atmo:**

Und jetzt machen Sie einen Schritt nach vorne, so dass Sie in Schrittstellung stehen. Egal mit welchem Bein. Und jetzt sieht man, dass Frau Niederleitinger anfängt, ein bisschen zu wackeln.

**Autor:**

Weil sich Gertrud Niederleitinger seit Jahren regelmäßig bewegt, hat sie bessere Chancen, sich nach dem Sturz schnell zu erholen. Den Sturz selbst konnte das regelmäßige Gesundheitstraining jedoch nicht verhindern.

**O-Ton 10 Gertrud Niederleitinger:**

In den letzten 20 Jahren vornehmlich war ich beim Gesundheitssport-Park und da wird also Rundum-Sport betrieben, also Gesundheitssport. Das heißt Gymnastik auf der Matte, Bewegung, es wird einem auch ein bisschen beigebracht, wie man richtig hinfällt – habe ich ja offensichtlich nicht kapiert. (lacht).

**Autor:**

Jetzt wird die Übung noch anstrengender. Gertrud Niederleitinger muss aufs Wackelkissen.

**Atmo:**

So, jetzt haben wir einen wackeligen Untergrund... und Sie stehen erstmal... ohne Schuhe – barfuß. Sehr gut machen Sie das.

**Autor:**

Die gezielten Übungen fordern die 83-Jährige sehr. Doch je älter der Mensch ist, desto länger und öfter muss er das Gleichgewicht trainieren, um es zu erhalten oder wiederaufzubauen. Der positive Effekt: Fühlt man sich stabil, hat man mehr Lust auf Bewegung. Ein gesundheitsfördernder Kreislauf. Gertrud Niederleitinger hat daher das klare Ziel, nach der Reha wieder zum Gesundheitssport zu gehen:

**O-Ton 11 Gertrud Niederleitinger:**

Sobald ich kann, bin ich da wieder. (Also ich hoffe, da werde ich richtig beraten, wann der richtige Zeitpunkt gekommen ist, aber das muss ich halt sehen. Ich mache ja weiter Physiotherapie zunächst mal. In meinem Alter muss man da schon ein bisschen vernünftig sein.)

**Autor:**

Neue Studien belegen, dass kognitive Herausforderungen das Gleichgewichtssystem zusätzlich trainieren können. Und andersherum: Wer auf dem Balance-Board übt, stärkt seine Gedächtnisleistung und die räumliche Vorstellungskraft.

**Musik**

**Autor:**

Das Gleichgewicht zu verlieren und zu stürzen, ist aber nicht nur ein Zeichen für Bewegungsmangel oder fehlendes Training im Alter. Gleichgewichtsstörungen können Hinweise auf ernsthafte organische Erkrankungen sein: Schlaganfall oder Herzinsuffizienz, Unterzuckerung oder Elektrolytentgleisungen, Vergiftungen oder Entzündungen. Sie sind oft auch Begleiterscheinungen von Parkinson oder Tumor-Erkrankungen und von psychischen Erkrankungen. Die Ursachen zu finden, sei manchmal schwer, manchmal aber auch ganz leicht, erläutert die leitende Oberärztin der Neurologie am Vivantes Humboldt-Klinikum in Berlin, Dr. Andrea Radtke.

**O-Ton 12 Andrea Radtke:**

Man kann häufig schon an der Art der Symptome so einen Überblick bekommen, aus welchem Teil dieses komplexen Systems die Gleichgewichtsstörung sehr wahrscheinlich herrührt. Ich gebe mal ein Beispiel: Wenn jemand zum Beispiel sagt: „Ich hab‘ Drehschwindel, also eine richtige Bewegungsillusion wie im Karussell“,

dann spricht das schon sehr für das Gleichgewichtssystem im Innenohr. Wenn jemand sagt: „Ich laufe unsicher, ich bin wacklig auf den Beinen“, dann kann das eben tatsächlich auch einfach nur eine Fehlwahrnehmung in den Füßen sein.

**Autor:**

Neben den Informationen aus den Muskeln geben auch andere Organe wichtige Orientierungshilfen, erklärt die Neurologin. Eine der Zentralstellen sitzt im Ohr.

**O-Ton 13 Andrea Radtke:**

Also in erster Linie haben wir ein Gleichgewichtsorgan. Das sitzt im Innenohr, das sogenannte „Labyrinth“. Das nimmt Bewegung und Position im Raum wahr, also jede Kopfbewegung, jede Körperbewegung wird dort wahrgenommen.

**Autor:**

Das „Labyrinth“ ist umgeben von einer knöchernen Struktur, die nach dem Zahnschmelz aus dem härtesten Knochenmaterial des menschlichen Körpers besteht. Gut geschützt werden hier Informationen über die Position des Menschen registriert. Professor Martin Ebinger, Chefarzt für Neurologie in der Klinik Medicalpark, beschreibt die Abläufe:

**O-Ton 14 Martin Ebinger:**

Drei Ringe spielen dabei eine große Rolle, die sind mit Flüssigkeit gefüllt, und diese Flüssigkeit, die da drin sich bewegt, kann Sinneshärchen auslenken, und das wird umcodiert in ein elektrisches Signal, diese Auslenkung. Und dieses elektrische Signal wird dann vom Gehirn weiterverarbeitet. Und da diese drei Ringe in drei unterschiedlichen Richtungen stehen, kann jede Position bei einem gesunden Gleichgewichtsorgan gemessen und ans Gehirn gemeldet werden. Und das reagiert dann auf Beschleunigung. Das kann nach vorne oder hinten eine Beschleunigung nach links oder nach rechts, nach oben oder nach unten sein, weil diese drei Ringe eben unterschiedlich ausgerichtet sind im Raum.

**Autor:**

Die drei Ringe, auch als vorderer, hinterer und seitlicher Bogengang bezeichnet, können in ihrer Funktion gestört werden. Und das kann ganz plötzlich passieren.

**O-Ton 15 Martin Ebinger:**

Der häufigste Grund innerhalb des Gleichgewichtsorgans, dass da was nicht funktioniert mit dem Gleichgewicht, ist der sogenannte benigne, also gutartige, paroxysmale, also plötzlich anfallsartig auftretende Lagerungsschwindel.

**O-Ton 16 Andrea Radtke:**

Was da passiert, ist Folgendes: Wir alle haben im Innenohr kleine Steinchen, sogenannte Otolithen, die wir nutzen, um die Schwerkraft zu messen, jetzt vereinfacht gesprochen. Die ziehen nach unten und drücken auf Zellen und diese Steinchen brauchen wir, um zu wissen, wohin uns die Schwerkraft zieht, nämlich nach unten. Und wir haben einen zweiten Teil im Gleichgewichtsorgan, das sogenannte Bogengangsystem. Und beim Lagerungsschwindel kommt es jetzt dazu, dass sich diese zwei Systeme vermischen. Das heißt, die Steinchen verirren sich in

einen dieser Bogengänge, verrutschen, und dann hat man bei jeder Kopfbewegung keine Flüssigkeitsbewegung mehr, also kein Schwappen von Flüssigkeit, sondern es kullern Steinchen mit, wie Kiesel in einem Bach.

**Autor:**

Nur dass diese nicht zur Entspannung beitragen, wie der Blick in einen Bach – im Gegenteil.

**O-Ton 17 Andrea Radtke:**

Das ist ein verstärkter Reiz für das betroffene Ohr und über Reflexe kommt es dann zur Auslösung von bestimmten Augenbewegungen und zu der Empfindung von Schwindel. Also das heißt, der Körper hat das Gefühl, ich schlage hier Purzelbäume, obwohl ich eigentlich nur eine kleine Kopfbewegung gemacht habe.

**Autor:**

Rund zwei Prozent aller Menschen sind im Laufe ihres Lebens – meist ab dem 50. Lebensjahr – mindestens einmal vom gutartigen Lagerungsschwindel betroffen. Mehr Frauen als Männer. Es ist die häufigste Schwindelform. Warum sie plötzlich auftritt, ist nicht geklärt.

**O-Ton 18 Andrea Radtke:**

Diese Empfindung ist tatsächlich, sie verlieren völlig den Boden unter den Füßen, werden irgendwie weggerissen und es dreht sich alles für ein paar Sekunden.

**Autor:**

Abgesehen von der Sturzgefahr ist das nicht sehr gefährlich und relativ leicht zu diagnostizieren, beruhigt Neurologe Martin Ebinger.

**O-Ton 19 Martin Ebinger:**

Und was man von außen dann sehen kann, ist das die Augen wackeln, das nennt man Nystagmus. Das wäre eine ganz typische Symptomatik, dass der Patient sagt, ich habe kurz den Kopf bewegt, oder die Patientin sagt, ich habe kurz den Kopf bewegt, dann ist bei mir ein sehr drastischer Drehschwindel eingetreten und die Bilder haben gehüpft. Beobachter können sagen, dass dann die Augen so komisch sich bewegen, ganz schnell und ruckartig. Dann wäre das ein ganz deutlicher Hinweis darauf, dass so ein benigner paroxysmaler Lagerungsschwindel vorliegt.

**Autor:**

Ebenso einfach wie die Diagnose ist in der Regel die Therapie: Durch eine festgelegte Folge von Kopf- und Körperbewegungen im Sitzen und Liegen.

**O-Ton 20 Andrea Radtke:**

Das ist eine Art Turnübung, dass diese Steinchen wieder aus dem Bogengang herauskullern können. Also es ist ein ganz mechanisches Problem, was mechanisch dann auch behandelt werden kann.

**O-Ton 21 Martin Ebinger:**

Und wir bitten dann die Patienten auch, obwohl das natürlich unangenehm ist, weil es kann ja auch zu Übelkeit und Erbrechen kommen durch diesen extremen Schwindel, trotzdem, sich zu disziplinieren und das immer wieder zu versuchen. Denn das ist der beste Weg, um da wieder rauszukommen.

## **Musik**

### **Atmo:**

Harry, Brust raus, Schultern zurück... Der Oberkörper ist nach vorne geneigt aber gestreckt... und lösen auf... lösen auf und wechseln das Bein ...

### **Autor:**

Im Berliner Sportgesundheitspark trainieren Erwachsene jeglichen Alters, Kraft, Beweglichkeit, Balance. An diesem sonnigen Nachmittag sind acht Frauen und Männer beim Training im Freien dabei – unter der Anleitung ihres, wie er sich selbst bezeichnet, „Turnlehrers“ Dr. Volkmar Feldt.

### **O-Ton 22 Volkmar Feldt:**

Ich bin Bewegungswissenschaftler und arbeite seit 35 Jahren an der Schnittstelle von Bewegung, Gesundheit und Krankheit.

### **Autor:**

In Feldts Gruppen kommen Menschen, die aus verschiedenen Gründen aus dem Gleichgewicht geraten sind, sei es nach stressbedingten Herzproblemen oder zur Prävention oder natürlich auch nach Stürzen. Der 87-jährige Harry Streckenbach erzählt gemeinsam mit seinem „Turnlehrer“, warum er gleich zweimal in den vergangenen Jahren gestürzt ist

### **O-Ton 23 Volkmar Feldt und Harry Streckenbach:**

Und der Unfallhergang, wenn ich das sagen darf, Harry? Harry: Ja, ja. Feldt: Der Unfallhergang war ganz einfach: Mit dem Rollator bei starkem Wind... Harry: Der ist mir abgehauen und ich bin hinterher, weil ich Angst hatte, der fährt in die Autos. Feldt: Der Wind hat also den Rollator weggetrieben, und Herr Streckenbach ist hinterhergehechtet. Er ist gestürzt, aber sie sehen, dass der Kopf heil geblieben ist. Glück im Unglück. Harry: Einmal bin ich auf der Treppe abgesegelt und habe mich an die Worte erinnert, dass man den Kopf hochhalten muss und habe auch alles geschafft.

### **Autor:**

Sturzprävention durch regelmäßiges Training kann verhindern, dass man sich besonders schlimm verletzt. Dr. Volkmar Feldt veröffentlichte bereits 1999 ein Buch mit dem Titel „Fit und gesund ab 30“ – kein zufällig gewähltes Alter, denn die Forschung geht davon aus, dass der Mensch ab dem 30. Lebensjahr ohne ausreichende Bewegung rund ein Prozent seiner Muskulatur verliert – und das pro Jahr. Muskulatur ist wichtig, um sich abfangen zu können, wenn man, aus welchen Gründen auch immer, ins Straucheln gerät.

### **O-Ton 24 Volkmar Feldt:**

Wenn man sich nicht mehr bewegt, nicht mehr adäquat bewegt, dann schläft alles ein. Dann funktioniert es nicht. Und vor allen Dingen funktioniert es dann nicht, wenn es nötig ist, wenn man ausrutscht, wenn man Angst hat. Ja, wenn ein Auto kommt, man kriegt einen Schreck. Das alles kann man üben und das muss man bis zum letzten Lebenstag letztendlich üben.

**Autor:**

Viele Faktoren beeinflussen das Gleichgewicht.

**Atmo:**

Das machen Sie gut, Herr Bleise, aber nach hinten, zack, zack.

**Autor:**

Im Alter kann nachlassende Seh- oder Muskelkraft ebenso die Ursache für Gleichgewichtsprobleme sein wie Durchblutungsstörungen in den Beinen. Diesem Verschleiß kann jeder und jede etwas entgegensetzen, sagt Volkmar Feldt. Bewusst gehen oder stehen auf einem Bein und mit geschlossenen Augen, dazu Dehn- und Kraftübungen.

**O-Ton 25 Volkmar Feldt:**

Es ist trivial, ein Übungsprogramm zusammenzustellen, es ist es aber nicht, es zu tun.

**Autor:**

Volkmar Feldt ermuntert die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Gesundheitsgruppe, Übungen in den Alltag zu integrieren: Sie sollen einbeinig Zähneputzen, die Treppe nehmen anstatt den Fahrstuhl oder – eine Spezialität von Feldt – „aktiv Fernsehen“.

**O-Ton 26 Volkmar Feldt:**

Zum Beispiel, wenn man sitzt und nur die Fußspitzen anhebt, da kann man ruhig ferngucken dabei, im Wechsel die Fußspitzen zu den Knien ziehen – wenn das die Menschen machen, werden sie sehr schnell merken, dass es im Schienbeinbereich zu brennen beginnt, weil diese Muskelgruppe sehr schwach entwickelt ist. Und genauso kann man die Fersen anheben. Alles im Sitzen, es ist es überhaupt kein Problem. Man kann das Kniegelenk strecken und beugen, einbeinig, beidbeinig. Man kann das Hüftgelenk beugen, indem man die Knie hochzieht, alles im Sitzen.

**Autor:**

Die oft gehörte Ausrede, man habe Angst, eine Übung falsch zu machen, lässt Feldt nicht gelten – denn gar keine Übungen zu machen, sei schlimmer.

**O-Ton 27 Volkmar Feldt:**

Wenn auch alte und älteste Leute immer wieder Gymnastik machen, nicht nur hier während der Turnstunde, sondern auch zu Hause, ganz oft und gar nicht lange, dann bleibt die Funktionalität erhalten.

**Autor:**

Die Unternehmerin Sabine Timm kam mit sechzig Jahren in die Gruppe. Der Stress bei der Arbeit hatte sie aus dem inneren Gleichgewicht gebracht. Die Folge waren ein gesundheitlich-seelischer Zusammenbruch und Herzprobleme.

**O-Ton 28 Sabine Timm:**

Gerade in meiner Arbeit als Personalleiterin, auch für die Mitarbeiter viel Gutes tun zu wollen, habe ich viel vom seelischen Gleichgewicht und vom Gleichgewicht zwischen Spannung und Entspannung gesprochen, aber merke jetzt im Nachhinein, das körperliche Gleichgewicht ist mindestens genauso wichtig wie das seelische.

**Autor:**

Dass sich beides bedingt, zeigt sich, wenn man auf einem Bein auf einem Balancekissen steht und im Kopf die Termine des nächsten Tages durchgeht – wer nicht bei der Sache ist, wackelt und fällt.

**O-Ton 29 Sabine Timm:**

Gleichgewichtsübungen sind extrem wichtig. Ich habe immer gedacht, ich bin eigentlich recht fit. Aber allein, wenn es um diese Übung geht, ist es völlig egal, in welchem Alter man ist.

**Musik**

**Autor:**

Stress. Auch starke psychische Anspannung kann in Schwindelgefühlen münden. Sie entstehen manchmal, weil Nerven oder Muskeln verspannen, weiß die Physiotherapeutin Josephin Gerstmann nur zu gut:

**O-Ton 30 Josephin Gerstmann:**

Oftmals ist es ja so, wenn man viel Stress hat oder längere Zeit stark psychisch belastet ist, dass die Muskulatur auch verhärtet. Und es gibt Muskeln gerade an der Halswirbelsäule, der läuft vom Ohr nach vorne zum Schlüsselbein, der Sternocleidomastoideus, wenn der zu fest ist und das passiert relativ schnell, der neigt zur Verkürzung, dann macht der auch Schwindelgefühle.

**Autor:**

Das kann z.B. auch durch eine falsche Körperhaltung am Computer oder Handy und einem ständig nach vorne geneigten Kopf entstehen. Eine Fehlhaltung, die auch viele junge Menschen betrifft.

**O-Ton 31 Josephin Gerstmann:**

Da ist erstmal das Ziel, dem Patienten auch zu zeigen, wie kann der entspannen – über autogenes Training oder über Yoga. Was macht er gern? Gerade Yoga ist ja prädestiniert für Gleichgewichtstraining.

**Atmo: Yoga-CD (Musik + Anleitung)**

**Autor:**

Wer das körperliche Gleichgewicht stärken will, muss auch mental bei der Sache sein. Das gilt fürs Balancieren auf der Slackline und das Einstudieren von komplexen Bewegungsabläufen im Kampfsport oder für Bewegungsformen, die als Einklang von Körper und Geist verstanden werden, wie etwa Tai-Chi oder Yoga.

**Atmo: Yoga-CD weiter (Musik + Anleitung)**

**Autor:**

Innere und äußere Haltung bewahren, die Balance finden – im Einklang mit einem bewussten Atem, darum geht es im Yoga. Die frühere Schauspielerin und Yoga-Lehrerin Patricia Thielemann begeistert vor allem der Bezug zum Wesentlichen:

**O-Ton 32 Patricia Thielemann:**

Dass es mir hilft, immer wieder in meine eigene Mitte zu finden und bei mir zu bleiben, egal wie schnell die Welt da draußen sich dreht. Und es ist möglich, immer wieder durch Yoga genau das zu finden.

**Autor:**

Nacken- und Rückenschmerzen, Stresssymptome, Bluthochdruck, Schlafstörungen... Studien der Charité in Berlin, der Harvard und der Boston University in den USA und weiterer Institute weltweit sehen eine Verbindung von regelmäßigem Yoga und einer Symptomverbesserung. Bestimmte Yoga-Übungen stärken außerdem das Gleichgewicht:

**O-Ton 33 Patricia Thielemann:**

Eine Übung ist der Baum, das kennen auch viele aus dem Kindergarten, auf einem Bein stehen, aufrecht stehend und den anderen Fuß gegen den inneren Schenkel oder gegen den Oberschenkel setzen und die Hände vor dem Herzen zusammenführen. Die Übung fördert eben die Balance. Es geht darum, geistesgegenwärtig zu sein, den Fuß vom Standbein wirklich zu erden. Das überträgt sich auf den Beckenboden, dort sich Halt zu schaffen, das Zentrum zu spüren, den Unterbauch anzuziehen, das Brustbein zu heben. Wenn es wackelt, ist es sogar gut, weil dadurch wird die Balance gefördert. Also wackeln ist nicht schlimm.

**Autor:**

Wir Menschen sitzen zu viel – auf Büro- und Schulstühlen, in der Straßenbahn, auf dem Sofa. Das schwächt die Rückenmuskulatur. Die aber ist dringend nötig, um aufrecht und balanciert zu sein. Yoga mit seinen verschiedenen Positionen und Übungen kann die kleinen, tiefliegenden Muskelfasern um die Wirbelsäule herum aktivieren und stärken. Diese leisten einen entscheidenden Beitrag für eine aufrechte Haltung. Das hat auch die großangelegte „Ran-Rücken“-Studie des nationalen Forschungsnetzwerks „MiSpEx“ zur Erforschung unspezifischer Rückenschmerzen bestätigt. Der Mensch muss für seinen Körper sensibilisiert werden, da sind sich Wissenschaft und Sport einig.

**O-Ton 34 Patricia Thielemann:**

Wir wollen die Spürfähigkeit fördern, weil das was ist, was häufig im Alltag verloren geht. Gerade wenn wir alle mehr Zeit auf unseren digitalen Endgeräten verbringen als im echten Leben, geht uns diese Spürfähigkeit für uns selbst verloren. Und die

wollen wir im Yoga fördern, weil wir dann auch schneller reagieren können, wenn wir merken, es ist was aus dem Ruder geraten, wir sind nicht mehr in Balance.

**Autor:**

Körper, Geist und Seele tragen gleichermaßen zu unserem Gleichgewicht bei, sagt auch die Neurologin Dr. Andrea Radtke:

**O-Ton 35 Andrea Radtke:**

Um das zu illustrieren, wie das zusammenhängt, sage ich den Patienten, dass sie sich vorstellen müssen, sie sollen auf einem Balken balancieren, der erst mal auf dem Boden liegt, und sie sollen drüber laufen, dann würden die meisten Menschen das ganz gut schaffen, auf diesem Balken zu balancieren. Wenn ich diesen Balken nehme und den in ein Meter Höhe packe, da werden die ersten schon Schwierigkeiten kriegen, nicht mehr rüberkommen. Und wenn wir das in fünf Meter Höhe machen, wird fast niemand mehr rüber laufen, weil er wirklich Gefahr läuft runterzufallen. Und da zeigt sich, wie zum Beispiel Angst, dann diese Gleichgewichts-Wahrnehmung und damit auch letztendlich die Funktion verschlechtern können.

**Musik**

**Autor:**

Durch den aufrechten Gang hat der Mensch im Laufe seiner Evolution ein ausgeklügeltes System entwickelt, die Balance zu halten. Ängste oder Depressionen können sich ebenso wie organische Störungen oder Bewegungsmangel auf die Fähigkeit auswirken, im Gleichgewicht zu bleiben. Die richtige Diagnose zu finden und daraus die geeignete Therapie abzuleiten, ist oft kompliziert und langwierig. Am besten ist, präventiv in Bewegung zu bleiben, das gilt für Kinder, Erwachsene und Seniorinnen und Senioren. Professor Martin Ebinger, Chefarzt für Neurologie der Berliner Klinik Medicalpark:

**O-Ton 36 Martin Ebinger:**

Sport ist ein Supermittel, um im Gleichgewicht zu bleiben. Sowohl psychisch als auch physisch.

**Autor:**

Das wusste auch Albert Einstein. Er soll den treffenden Satz gesagt haben: „Das Leben ist wie ein Fahrrad. Man muss sich vorwärtsbewegen, um das Gleichgewicht nicht zu verlieren.“

**Musik**

**Abspann:**

SWR2 Wissen

**Sprecherin:**

Gleichgewicht – Warum wir hinfallen und wie wir uns aufrichten. Autor und Sprecher:  
Elmar Krämer. Redaktion: Sonja Striegl. Ein Beitrag aus dem Jahr 2021.

\* \* \* \* \*