

Flexible Sicherheits-Hausschuhstrümpfe mit Antirutschsohle:

# Eigentlich ist nur Barfußgehen sicherer – Schluss mit dem Ausrutschen!



von Ralf Müller

**Was in jungen Jahren kein Thema war, wird im Alter oft zum Problem – sich auf den eigenen Füßen/Beinen sicher im Alltag zu bewegen.**

Studien belegen, daß fast jeder Dritte Bundesbürger über 65 Jahre einmal pro Jahr stürzt. Die Folgen sind neben erheblichen gesundheitlichen Einbußen zum Teil noch viel dramatischer.

Es sterben nämlich jedes Jahr mehr Menschen zu Hause durch Stürze, als z. B. durch Verkehrsunfälle! Lt. Statistischem Bundesamt gibt es jährlich ca. 7.000 Tote durch Stürze im häuslichen Umfeld. Die Ursachen für schwindende Mobilität und die damit einhergehende

Risikoerhöhung zu stürzen, sind vielfältig. Ursächlich sind u.a. altersbedingte Phänomene, wie Gleichgewichtsstörungen, Sehstörungen, Orientierungsprobleme aber auch die Einnahme von Medikamenten. All dies kann uns aus dem Gleichgewicht bringen und zu Gangunsicherheit führen. Was wiederum zur Einschränkung der Mobilität führt. Ein Teufelskreislauf sozusagen. Die Folgen: es wird alles noch schlimmer und das Sturzrisiko nimmt weiter zu.

Dabei ist die Lösung eigentlich ganz einfach: regelmäßige, tägliche Bewegung egal wie alt man ist. Natürlich nagt auch an dieser menschlichen Grundfähigkeit der Zahn der Zeit. Mit zunehmendem Alter schwinden bei vielen Menschen die Bewegungsbereitschaft und damit oft auch die Mobilitätssicherheit.

**Nachts und morgens ist die Sturzgefahr am größten**

Wie wir heute wissen, ist das Sturzrisiko nachts am größten. So belegen Studien, daß sich 40 % der Stürze in Heimen beim nächtlichen Gang z. B. auf die Toilette ereignen. Aber auch morgens ist die Gefahr von Stürzen groß. Dies liegt in der Natur der Sache. Zu schnelles Aufstehen läßt den Kreislauf – der ja ohnehin noch nicht auf „Touren ist“ – absacken. Der so entstehende „Schwindel“ – und das kennen auch junge Menschen – kann schließlich zum Hinfallen führen.

**Ein einfaches und praktisches Hilfsmittel**

Experten in der Geriatrie empfehlen neben mobilitätssichernden und -steigernden Maßnahmen u.a. schon seit langem das Tragen von speziellen Strümpfen mit „Antirutsch-Sohlenprofilen“ als sinnvolle Interventionsmaßnahme zur Vermeidung von Stürzen. Stürze sind nicht wirklich ein altersbedingtes Schicksal. In den letzten Jahren hat die intensive Forschung in diesem Bereich zur Entwicklung einer Reihe von praktischen Alltagshelfern zur Sicherung und

Aktivierung der Mobilität beigetragen. Zu den sinnvollen Produkten zur Vermeidung von Stürzen gehören zwischenzeitlich spezielle Antirutschstrümpfe, wie zum Beispiel der „Sicherheits-Hausschuhstrumpf“ GehSicher! der Firma Vitanees. Er gilt als Pionier in diesem Bereich.



Foto: Vitanees

**Autor Ralf Müller**

am Main, Abteilung Sportmedizin (Frankfurt, 2012) an der Uni Frankfurt. In dieser Untersuchung wurde der Beitrag verschiedener Produkte für sicheres Gehen und damit indirekt zur Vermeidung von Stürzen getestet. Im Test waren dabei normale Strümpfe (gerade in Einrichtungen sieht man oft

viele Senioren in Socken herumgehen), Hausschuhe und der speziell mit wissenschaftlicher Unterstützung für die Geriatrie entwickelte flexible „Sicherheits-Hausschuhstrumpf“ GehSicher!. Für die Studie zum Thema Gehsicherheit wurde ein eigenes wissenschaftliches Testdesign angelegt. Mit einem speziellen Beschleunigungs-Sensor wurde dabei die Geh-Sicherheit – sozusagen die Bodenhaftung bzw. der

Grip – beim Aufsetzen des Fußes auf eine glatte Oberfläche bestimmt. Mittels dieser Sensoren lassen sich die Aktivität und Beschleunigung objektiv messen. Gemessen wurde konkret der Zeitraum vom Aufsetzen der Ferse, über das Abrollen des Fußes bis zum Stillstand. Als „Referenz-/Null-Line“ für die Leistungsfähigkeit der getesteten Produkte galt dabei das Barfußgehen. Hier sind die Beschleunigungswerte naturgemäß aufgrund der natürlichen „Haut-Fußhaftung“ am niedrigsten. Die getesteten „ABS“ Stoppersocken GehSicher! brauchten dabei lediglich 2% länger als die „Barfuß – Referenz“. Es konnte gezeigt werden, dass die Leistung von GehSicher! der von normalen Socken und Hausschuhen signifikant überlegen war. (Johann Wolfgang Goethe-Universität, Frankfurt am Main, Abteilung Sportmedizin. Frankfurt 2011, Prof. Dr. Lutz Vogt)

## Ergebnisse einer Studie

Barfußgehen gilt als das ideale und natürliche Kräftigungstraining für unsere Füße. Auch im Alter wäre das Barfußgehen, wie zahlreiche Studien belegen, eine ideale Grundlage für die Sicherung der Mobilität und die Reduktion von Stürzen. Barfußgehen war daher auch die Referenz für eine Studie der Johann Wolfgang Goethe-Universität, Frankfurt

–Anzeige –

# Massgeschneiderte Reinigungskonzepte sparen Zeit und Geld

Bei Wetrok gibt es alles aus einer Hand: Maschinen, Chemikalien und Verbrauchsmaterial für die professionelle Reinigung. Aber was wären die hochwertigsten Produkte ohne das Anwendungs-Know-how? Wetrok bietet massgeschneiderte Reinigungskonzepte (Exposés). Damit erhält ein Kunde Expertenwissen, das genau auf sein Objekt zugeschnitten ist. Jeder Raum wird vor Ort begangen. Aufgrund der Grundrisspläne, Bodenbeläge, Raumgrößen und Reinigungsintervalle ermittelt Wetrok, wie viel Zeit, Personal und Kosten die Reinigung generiert. Der Kunde erhält eine Dokumentation.

2016 hat die Schweizer Stiftung „Glarnersteg“, die ein Wohnangebot für Menschen mit Behinderung betreibt, Wetrok mit einem Exposé beauftragt. So vielfältig das Angebot der Pflegeinstitutionen,

so vielfältig sind auch die Reinigungsbedürfnisse. Einfach, unkompliziert und von einem Anbieter – das war für den Pflegeheim-Leiter das oberste Gebot. Die Herausforderung: Die Bewohner helfen bei der Reinigung mit. Wetrok hat dies berücksichtigt: Im Konzept sind nur drei Reinigungsmittel für die Unterhaltsreinigung und polyvalent einsetzbare Methoden enthalten. Vielseitige Anwendung ist das A und O. Ein Wetrok Fachmann hat die Mitarbeitenden individuell geschult. Gerade im Gesundheitsbereich bringt ein objektspezifisches Exposé

grossen Nutzen. Im Schnitt werden 20% der vorherigen Zeit und Kosten eingespart.



**Beim staubbindenden Wischen mit Masslinn-Tüchern gilt: ein Tuch pro Raum. So werden allfällige Keime nicht in andere Räume verteilt.**

## Wetrok GmbH

Maybachstrasse 35,  
51381 Leverkusen,  
Tel. +49 21 713 980,  
[www.wetrok.com](http://www.wetrok.com)