

## Bewegungstherapie soll Sturzrisiko verringern

### **Teilnehmer\*innen ab 65 Jahren für Studie am Universitätsklinikum Ulm gesucht**

Bewegung ist ein entscheidender Faktor für lebenslange Gesundheit und die Erhaltung der körperlichen Selbstständigkeit. Im Alter nimmt die gewohnte Sicherheit in der Bewegung jedoch oft ab. Das Risiko, zu stürzen und sich dabei zu verletzen, steigt hingegen – vor allem bei Menschen, die an einer chronischen Erkrankung leiden. Der [Fachbereich Integrative Medizin](#) am Universitätsklinikum Ulm (UKU) untersucht seit Anfang 2022 im Rahmen der ENTAiER-Studie die Auswirkungen von achtsamen Bewegungstherapien auf das Sturzrisiko älterer Menschen. Aktuell werden erneut Studienteilnehmer\*innen ab 65 Jahren gesucht, deren Bewegung nicht mehr die gewohnte Sicherheit aufweist und die mindestens eine lang andauernde (chronische) Erkrankung haben.

Für ältere Menschen, die ein erhöhtes Sturzrisiko aufweisen, können Bewegungsformen der „Mind-Body-Medicine“ wie Tai-Chi oder Eurythmie-Therapie eine Möglichkeit sein, ihre sichere Bewegung zu stärken und ihr Sturzrisiko zu vermindern. Der Einfluss dieser sanften und achtsamen Bewegungsformen auf das Sturzrisiko, das Gleichgewicht und die Mobilität wird aktuell innerhalb der ENTAiER-Studie wissenschaftlich untersucht. Die Studie wird vom Universitätsklinikum Freiburg gemeinsam mit sieben kooperierenden Zentren in Ulm, Berlin, Essen, Witten/Herdecke, Dortmund, Tübingen und Filderstadt durchgeführt. Das Bundesministerium für Bildung und Forschung fördert die Studie. Insgesamt wurden bereits 462 Proband\*innen aufgenommen, davon 42 am UKU. „Die Studie ist an allen acht Standorten gut angelaufen und wir erhalten von den Teilnehmenden regelmäßig sehr positives Feedback. Dass die Übungen in einer Gruppe stattfinden, kommt ebenfalls sehr gut an“, erklärt Dr. Paul G. Werthmann, Prüfarzt der Studie im Fachbereich Integrative Medizin der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie am UKU.

Bis zum Abschluss der ENTAiER-Studie sollen insgesamt 550 Personen aufgenommen und zufällig einer von drei Behandlungsgruppen zugeteilt werden. Eine der Gruppen wird sechs Monate lang regelmäßig Tai-Chi praktizieren, eine andere Gruppe wird in diesem Zeitraum Eurythmie-Therapie anwenden und die dritte Gruppe wird die Regelversorgung in Anspruch nehmen, bei der Empfehlungen für das Vermeiden von Stürzen und Tipps zur Verbesserung der Mobilität gegeben werden. Das Ziel der Studie ist es, herauszufinden, welche Auswirkungen die verschiedenen Übungen auf die Teilnehmenden haben. „Wir untersuchen, wie Bewegungstherapie die Balance, Mobilität, das Sturzrisiko und die Angst vor Stürzen beeinflusst. Außerdem möchten wir herausfinden, wie die Übungen die Selbstständigkeit bei Alltagstätigkeiten, die gesundheitsbezogene Lebensqualität sowie Stimmung und Kognition beeinflussen. Besonders wichtig ist dabei, dass die Probandinnen und Probanden bereit sind, regelmäßig an den Therapiestunden teilzunehmen und auch zu Hause zu üben“, betont Dr. Paul G. Werthmann. Daneben müssen die Teilnehmenden, täglich einen Dokumentationsbogen ausfüllen, monatlich ein Telefonat mit der Studienzentrale führen und sich insgesamt viermal während des Studienzeitraums untersuchen lassen. Menschen mit wenig Erfahrung in Bewegungstherapie und Menschen, die normalerweise eine zurückgezogene Lebensweise haben, sind genauso willkommen, wie Personen, die bereits Erfahrungen mitbringen. Die Teilnahme an der Studie ist freiwillig und kostenlos. Auf hohe wissenschaftliche und ethische Qualität wird in der ENTAiER-Studie streng geachtet.

### **Studienteilnahme auf einen Blick:**

An der Studie können Menschen teilnehmen, die

- über 64 Jahre alt sind,
- mindestens eine lang andauernde (chronische) Erkrankung haben,
- sich beim Gehen oder Stehen manchmal unsicher fühlen (erhöhtes Sturzrisiko),
- selbständig außer Haus gehen können (z.B. zum Arzt, zum Einkaufen),
- keine Kriterien erfüllen, die eine Studienteilnahme nicht zulassen

Teilnehmende sollten bereit sein,

- regelmäßig über sechs Monate zu Therapiestunden zu kommen,
- zwischendurch zu Hause zu üben,
- täglich ein Kreuz in einem Dokumentationsbogen zu machen (über 1 Jahr),
- diesen Dokumentationsbogen einmal im Monat ihrem Studienzentrum zu schicken,
- monatlich ein Telefonat des Studienzentrums zu beantworten,
- sich viermal in ihrem Studienzentrum untersuchen zu lassen

Weitere Informationen für Interessierte:

- Telefonnummer der Ulmer Studienzentrale: 0731 500-53544
- per E-Mail: [integrative.medizin@uniklinik-ulm.de](mailto:integrative.medizin@uniklinik-ulm.de)
- im Internet: [www.uniklinik-ulm.de/entaier](http://www.uniklinik-ulm.de/entaier)