

Senken Tai Chi und Eurythmie-Therapie das Sturzrisiko bei älteren Menschen?

Universitätsklinikum Freiburg leitet bundesweite Studie / Insgesamt 550 Teilnehmer gesucht / BMBF fördert das Projekt mit zwei Millionen Euro

Jeder dritte ältere Mensch stürzt einmal im Jahr. Das Sturzrisiko erhöht sich, wenn die Menschen an chronischen Erkrankungen leiden. Umgekehrt beugen Bewegung und körperliche Fitness vielen Erkrankungen vor und erleichtern den Umgang mit ihnen. Jetzt wird in einer bundesweiten Studie unter Leitung des Universitätsklinikums Freiburg erforscht, ob Bewegungstherapien wie Tai Chi oder Eurythmie-Therapie das Sturzrisiko senken können. Für diese Studie (genannt: ENTAiER-Studie), werden Teilnehmerinnen und Teilnehmer ab 65 Jahren mit mindestens einer chronischen Krankheit gesucht, die in ihren Bewegungen unsicher geworden sind. Sie erhalten ein halbes Jahr lang regelmäßig Tai Chi, Eurythmie-Therapie oder die übliche Regelversorgung. Das Bundesministerium für Bildung und Forschung fördert die ENTAiER-Studie für vier Jahre mit rund zwei Millionen Euro.

„Eine wirksame Sturzprävention hebt die Lebensqualität und senkt die Kosten aufgrund gesundheitlicher Folgen enorm“, sagt Studienleiterin Dr. **Gunver Kienle**, Ärztin am Zentrum für Naturheilkunde des Universitätsklinikums Freiburg. „Wenn die Betroffenen wieder Sicherheit in der Bewegung verspüren, dürften sie auch weniger Angst vor Stürzen haben und sich selbständiger im Alltag bewegen. Das wäre eine deutliche Entlastung.“

In der ENTAiER-Studie (Multizentrische, randomisierte, kontrollierte klinische Studie zur Untersuchung der Wirksamkeit und Sicherheit von Tai Chi und Eurythmie-Therapie bei älteren Menschen mit chronischen Erkrankungen und einem erhöhten Sturzrisiko) wird untersucht, ob diese Übungen einen Einfluss auf die Balance, die Mobilität und das Risiko zu stürzen haben. Weiterhin wird analysiert, wie sich die Übungen auf die gesundheitsbezogene Lebensqualität, die Stimmung und die Kognition auswirkt.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer müssen bereit sein, während der Studienzeit regelmäßig zu den Therapiestunden zu kommen und zu Hause zu üben. Sie werden monatlich telefonisch befragt und bei einer Eingangsuntersuchung und drei weiteren Vor-Ort-Terminen im Studienzentrum untersucht. Die Studienteilnehmerinnen und Studienteilnehmer sollten selbstständig zum Studienzentrum und gegebenenfalls zu den Therapiestunden kommen können. Die Teilnahme ist jederzeit freiwillig und kostenlos.

Interessierte können sich informieren unter <https://www.uniklinik-freiburg.de/entaier-studie.html> oder unter der Telefonnummer 0761 270-83260 (Frau Dr. S. Schulz).