

Bern, 20. August 2024

Absender	Medienstelle der BFU
Telefon	+41 31 390 21 21
E-Mail	medien@bfu.ch
Informationen	bfu.ch/medien

Medienmitteilung

Stürze bei älteren Erwachsenen Medikamente können das Sturzrisiko erhöhen

Jedes Jahr kommen in der Schweiz 1600 ältere Erwachsene bei Stürzen ums Leben. 7100 weitere verletzen sich schwer. Die Gründe für die Stürze sind vielfältig und reichen vom Übersehen von Stolperfallen bis hin zu chronischen Krankheiten. Was viele nicht wissen: Auch gewisse Medikamente erhöhen das Sturzrisiko, erst recht in Kombination mit Alkohol. Die BFU engagiert sich mit wirksamen Massnahmen auf verschiedenen Ebenen, um den schweren Sturzverletzungen entgegenzuwirken.

Jährlich sterben fast 1600 ältere Erwachsene an den Folgen eines Sturzes; über 7100 weitere verletzen sich schwer. Mit dem demografischen Wandel wird die Zahl der schweren und tödlichen Stürze in Zukunft weiter zunehmen. Die meisten Stürze passieren auf gleicher Ebene oder auf Treppen und Stufen, insbesondere bei alltäglichen Aktivitäten wie Haus- und Gartenarbeit, auf Gehwegen und Trottoirs oder im Wohn- und Schlafzimmer. Ein Sturz ist oft auf mehrere ungünstige Faktoren zurückzuführen, darunter das Übersehen von Sturzgefahren, chronische Krankheiten und Gleichgewichtsstörungen.

Medikamente können Sehfähigkeit und Gleichgewicht beeinträchtigen

«Vielen Menschen ist nicht bewusst, dass bestimmte Medikamente das Sturzrisiko erhöhen können, weil sie etwa die Konzentrations- und Sehfähigkeit sowie das Gleichgewicht beeinträchtigen», erklärt Eva Stocker, wissenschaftliche Mitarbeiterin bei der BFU. Dazu gehören gewisse Antidepressiva, Schlaf- und Beruhigungsmittel sowie einige Herz-Kreislauf-Medikamente und nicht verschreibungspflichtige Medikamente, zum Beispiel Anti-Allergie-Mittel. Auch die Einnahme mehrerer Medikamente erhöht das Sturzrisiko.

Der Konsum von Alkohol kann unerwünschte Nebenwirkungen von Medikamenten verstärken. Alkohol hat in jedem Alter einen starken Einfluss auf das Unfallrisiko. Mit zunehmendem Alter nimmt der Wassergehalt im Körper ab, der Alkoholspiegel steigt entsprechend stärker an, Alkohol bleibt länger im Körper und wirkt stärker.

Die BFU empfiehlt, ärztlich verschriebene Medikamente nicht aus Angst vor Stürzen abzusetzen, sondern sich in der Arztpraxis oder in der Apotheke zu erkundigen, ob die eingenommenen Medikamente das Sturzrisiko erhöhen und ob es zu Wechselwirkungen mit Alkohol kommen kann.

Gesunde Lebensweise schützt vor Stürzen

Doch auch andere Faktoren sind für die Sturzprävention wichtig. Wer sich insgesamt ausgewogen ernährt, hält den Körper gesund und stärkt Knochen und Muskeln. Auch eine regelmässig geprüfte Augengesundheit trägt zur eigenen Sicherheit bei; denn wer gut sieht, kann Sturzgefahren besser wahrnehmen und umgehen.

Die BFU macht Menschen sicher. Als Kompetenzzentrum forscht und berät sie, damit in der Schweiz weniger folgenschwere Unfälle passieren – im Strassenverkehr, zu Hause, in der Freizeit und beim Sport. Für diese Aufgaben hat die BFU seit 1938 einen öffentlichen Auftrag.

Verschiedene Ebenen der Sturzprävention

Insgesamt setzt die BFU mit wirksamen Massnahmen auf verschiedenen Ebenen an, um dem Unfallrisiko und der steigenden Anzahl Sturzverletzungen entgegenzuwirken. Ein zentrales Element ist das sturzpräventive Training bei älteren Erwachsenen. Deshalb informiert die BFU zusammen mit Partnern ältere Erwachsene in einer nationalen Sensibilisierungskampagne darüber, wie sie durch gezieltes Muskel- und Gleichgewichtstraining ihr eigenes Sturzrisiko reduzieren können. Auf der Website sichergehen.ch gibt es ein breites Angebot an Informationen, Übungen und Kursen.

Weiter berät die BFU bei der sicheren Gestaltung von öffentlichen Bauten und des privaten Wohnraums. Zudem sensibilisiert sie die Bevölkerung mit verschiedenen Ratgebern für das Thema Stürze.