

Fear of falling: Wenn die Angst vor dem Sturz die Selbstständigkeit im Alter bremst

(Rheine, Juli 2026) – Ein Treppenabsatz, ein kurzer Schwindel-moment, ein unebener Feldweg – die Angst vor einem Sturz kann ältere Menschen stark verunsichern, insbesondere dann, wenn sie alleine leben. Viele plagt der Gedanke an eine ernst zu nehmende Verletzung, die bei rund 10 % der jährlichen Stürze von Senioren ab 65 Jahren eintritt.¹ Wer aus Sorge, zu fallen, in eine Schonhaltung hineingerät, immer weniger läuft, Treppen vermeidet oder kaum noch das Haus verlässt, verliert zunehmend Kraft, Beweglichkeit und Selbstvertrauen. Unglücklicherweise jedoch steigt genau dadurch das Risiko, zu stürzen. Dieser Kaskade zu begegnen, ist keine Sache der Unmöglichkeit. Mit präventiven Maßnahmen wie Bewegung, einer sicheren Wohnumgebung und einem verlässlichen Notfallplan lässt sich das persönliche Sturzrisiko senken, die Sturzanxiety mindern und die Selbstständigkeit stärken.

Wenn Vorsicht zu Vermeidung führt

Wenn ein Beinahesturz das Vertrauen in den eigenen Körper erschüttert hat, wandelt sich eine gesunde Vorsicht zu der dauerhaften Angst, zu fallen. Insbesondere für ältere Menschen ist diese Sorge, international als „Fear of falling“ bekannt, sehr belastend. Häufig spielt nicht nur die Angst vor schwerwiegenden Verletzungen, sondern auch der Gedanke, was danach passiert, wenn man nicht mehr aus eigenen Kräften aufstehen kann, eine Rolle. Wird die Angst so groß, dass Betroffene alltägliche Aktivitäten vermeiden und zunehmend immobiler werden, entsteht ein problematischer Kreislauf. Weniger Bewegung führt zu weniger Kraft, mindert Gleichgewicht und Selbstbewusstsein – gleichzeitig wächst die Unsicherheit und damit die Angst. Die gute Nachricht: Vorbeugend kann man Risikofaktoren gezielt ausschließen und das persönliche Sicherheitsgefühl aktiv stärken.

Was ältere Menschen konkret tun können:

» Kraft und Gleichgewicht trainieren

Regelmäßige Bewegung gehört zu den wichtigsten Bausteinen der Sturzprävention. Der Fokus liegt hierbei auf Übungen zur Stärkung der Muskelkraft, zu Gleichgewicht und Koordination.

¹ <https://gesund.bund.de/stuerze-aeltere-menschen#haeufigkeit>



[Download Bildmaterial](#)



Bewegung ist wichtig, um Sturzanxiety zu begegnen. Vitakt schenkt Sicherheit.



Der Vitakt Hausnotrufknopf schenkt das Wissen im Notfall schnell Hilfe rufen zu können.



Über die Vitakt Basis meldet sich die Serviceleitstelle und informiert Angehörige, Nachbarn, Pflege- oder Rettungsdienst.

» Die Wohnung sicherer machen

Hochstehende Teppichkanten, frei liegende Kabel, schlecht beleuchtete Flure, rutschige Böden oder fehlende Handläufe können Stürze begünstigen und sollten optimiert werden, bspw. durch Kabelkanäle, hellere Beleuchtung und rutschfeste Matten. Auch Haltegriffe im Bad und das Platzieren häufig benutzter Gegenstände in gut erreichbarer Höhe können hilfreich sein.

» Hilfsmittel richtig nutzen

Ein Gehstock oder ein Rollator ist kein Zeichen verlorener Selbstständigkeit, sondern vielmehr Ausdruck wiedergewonnener Freiheit. Wichtig ist, dass Höhe, Handhabung und Bremsen richtig eingestellt sind und eine fachgerechte Einweisung oder Training stattgefunden hat. Auch gut sitzendes Schuhwerk mit rutschfester Sohle bringt mehr Stabilität als weiche Hausschuhe.

» Sicherheit schenken und Angst begegnen

Ein Hausnotrufknopf kann zwar keinen Sturz verhindern und ersetzt keine Bewegung oder medizinische Vorsorge. Aber er ergänzt die Prävention um einen wichtigen psychologischen und organisatorischen Baustein: das Wissen, im Notfall schnell und direkt Hilfe rufen zu können und nicht auf sich allein gestellt zu sein. Dieses Sicherheitsgefühl kann dazu beitragen, dass ältere Menschen aktiv bleiben, statt sich immer weiter aus dem Alltag zurückzuziehen.

Über das Hausnotrufsystem von Vitakt lässt sich per Knopfdruck eine Sprechverbindung zur rund um die Uhr besetzten Serviceleitstelle herstellen. Je nach Situation werden Angehörige, Nachbarn, der Pflege- oder der Rettungsdienst informiert. So trägt der Hausnotruf als Teil eines umfassenden Vorsorgekonzeptes dazu bei, im eigenen Zuhause ein selbstbestimmtes Leben zu erhalten, frei von Ängsten.

Über Vitakt Hausnotruf:

Die Vitakt Hausnotruf GmbH mit Sitz in Rheine (Nordrhein-Westfalen) ist einer der größten privaten Anbieter der Dienstleistung Hausnotruf und versorgt Kund:innen in ganz Deutschland. Das 1993 gegründete Unternehmen gehört zur familiengeführten Schönweitz Gruppe, die seit mehr als sechs Jahrzehnten hoch qualifizierte Sicherheits- und Kommunikationslösungen entwickelt und – „made in Germany“ – am Standort in Rheine produziert. Vitakt vereint nutzerfreundliche, verlässliche Technik und kompetenten Service. In Rheine sitzt auch die Vitakt-Notrufzentrale, in der alle Meldungen der Vitakt-Kund:innen eingehen und persönlich, vertrauenswürdig und mit höchster Aufmerksamkeit an 365 Tagen im Jahr rund um die Uhr bearbeitet werden. Zurzeit betreut Vitakt bundesweit über 60.000 Kund:innen. Mehr Informationen unter www.vitakt.de.



Weitere Informationen

Deutscher Pressestern®
Bierstadter Straße 9 a
65189 Wiesbaden
www.deutscher-pressestern.de

Benno Adelhardt
E-Mail: b.adelhardt@dps-news.de
Tel.: +49 611 39539-20

Maike Veith
E-Mail: m.veith@dps-news.de
Tel.: +49 611 39539-12



DEUTSCHER PRESSESTERN

