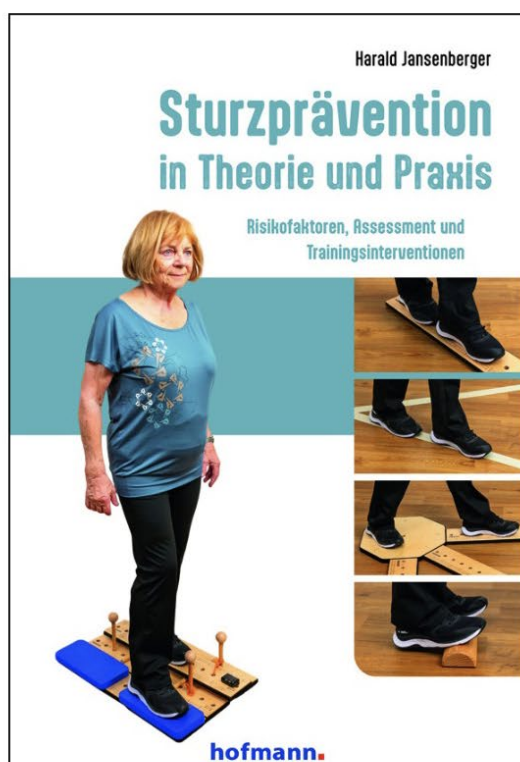


Home > Medien > Bücherecke > [Sportpraxis](#)



## Sturzprävention in Theorie und Praxis

### Risikofaktoren, Assessment und Trainingsinterventionen

**Sturzprävention ist ein wichtiger Teil eines selbstständigen und erfolgreichen Alterungsprozesses.**

Aufgrund inaktivitäts-, krankheits- und altersbedingter Veränderungen werden Stürze im Alltag von älteren Personen immer häufiger. Während in jüngeren Jahren das Stürzen vorrangig im Sport oder bei weit über das Alltagsniveau hinausgehende Belastungen geschieht, kommt der Sturz bei älteren Menschen im Alltag an. Nicht nur die Bedrohung durch sturzbedingte Verletzungen, sondern auch wachsende Sturzangst belasten betroffene Personen sehr.

Sturzprävention kann dabei helfen Stürze, Verletzungen und Einschränkungen zu vermeiden. Besonders gezielte körperliche Bewegung ist geeignet, um Stürze und sturzbedingte Verletzungen zu reduzieren und Selbstständigkeit und Selbstsicherheit zu erhalten und auch wieder zu verbessern.

Das Buch bietet mit dem Schwerpunkt der Zielgruppe der selbstständig lebenden Senioren einen ausführlichen theoretischen Einblick in die Problematik von Stürzen im Alter. Außerdem werden andere Lebenssituationen von Senioren angesprochen und angepasste Sturzpräventionsansätze vorgestellt. Es werden das Ausmaß des Problems und Risikofaktoren und ihre Auswirkungen beschrieben. Die Sicht von betroffenen Personen auf die Thematik wird ebenso dargestellt, wie Probleme und Hilfen bei der Umsetzung von Sturzpräventionsmaßnahmen. Zusätzlich werden Möglichkeiten vorgestellt das Sturzrisiko detailliert zu bestimmen, um gezielte Trainings- und Therapiemaßnahmen abzuleiten.

Auf die Sturzrisikobestimmung aufbauend werden Möglichkeiten der Sturzprävention sowohl für das Einzel- als auch das Gruppensetting ausführlich besprochen. Dabei werden unterschiedliche erfolgreiche Ansätze, wie Gleichgewichtstraining, willentliches und reaktives Schrittraining, Dual-Task-Training, Training der Selbsteinschätzung und Selbstwirksamkeit, Kräftigungstraining, Sprungtraining, Perturbationstraining, Sturztraining und andere erläutert. Anhand eines breit erprobten 12-wöchigen Kurskonzepts zur Sturzprävention werden die evidenzbasierten Ansätze zur Sturzprävention in eine Struktur gebracht, um die Planung eines effektiven Trainings- oder Therapieprozesses zu erleichtern.

Abgerundet wird das Buch durch einen umfangreichen und variabel einsetzbaren Übungsteil, mit dem Sturzpräventionsmaßnahmen erfolgreich umgesetzt werden können.

**Sturzprävention in Theorie und Praxis**  
Harald Jansenberger

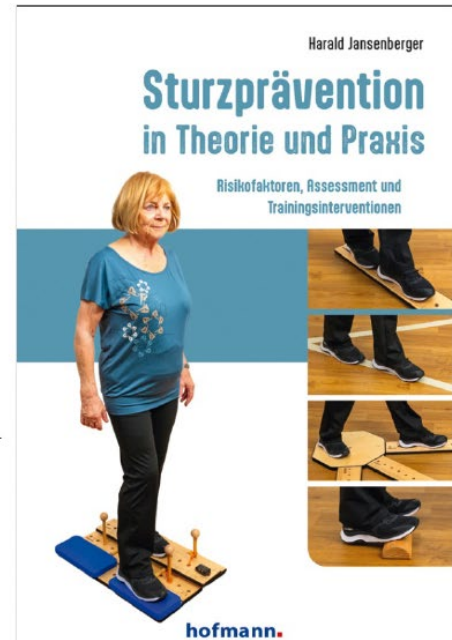
2026. 16,5 x 24 cm, 216 Seiten  
ISBN 978-3-7780-9270-5  
29,90 EUR

 Hofmann-Verlag, Schorndorf

**Harald JANSENBERGER: STURZPRÄVENTION IN THEORIE UND PRAXIS**

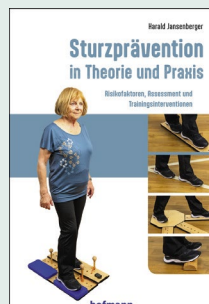
Risikofaktoren, Assessment und Trainingsinterventionen  
Hofmann Verlag, Schorndorf 2026. 29.90

Stürze von älteren Personen werden immer häufiger, meist sind sie mit gravierenden Verletzungen wie zum Beispiel einem Oberschenkelhalsbruch verbunden. Das Buch gibt einen Überblick über aktuelle Ansätze und theoretische Grundlagen in der Sturzprävention, Zielgruppe des Buches sind selbständig lebende Senioren. Dem Kapitel der theoretischen Grundlagen folgt die „Bewegte Sturzprävention“, beginnend mit dem Training der Kraft und des Gleichgewichts bis hin zum Falltraining. Das letzte Kapitel bietet eine umfangreiche Übungssammlung mit kontinuierlichem Gleichgewichtstraining, proaktivem Gleichgewichtstraining, reaktivem Gleichgewichtstraining, Dual-Task-Training und Krafttraining. Alle Übungen werden ausführlich beschrieben, mit Bildern versehen und mit Hinweisen zur Steigerung sowie Variationen ergänzt. „Anhand eines breit erprobten 12-wöchigen Kurskonzepts zur Sturzprävention werden die evidenzbasierten Ansätze zur Sturzprävention in eine Struktur gebracht, um die Planung eines effektiven Trainings- oder Therapieprozesses zu erleichtern“.



## STURZPRÄVENTION IN THEORIE UND PRAXIS

Menschen können in jedem Alter stürzen – etwa als Kleinkinder, wenn sie das Gehen erlernen, als Jugendliche oder junge Erwachsene beim Sporttreiben und natürlich als ältere Erwachsene, wenn im Alltag bestimmte Tätigkeiten nicht mehr sicher bewältigt werden können. Um Letzteres so gut wie möglich zu verhindern und damit Lebensqualität und Selbstständigkeit möglichst lange auf einem hohen Niveau zu halten, ist es von großer Bedeutung, Maßnahmen zu ergreifen, mit denen Stürzen vorgebeugt werden kann. Das hier empfohlene Buch gibt einen Überblick über aktuelle Ansätze sowie theoretische Grundlagen in der Sturzprävention und stellt Trainingsansätze insbesondere für jene Menschen vor, die alleine leben. So erfahren die Leserinnen und Leser z. B., wie sich das Sturzrisiko bestimmen lässt, welche Trainingsmaßnahmen sich in welchen Fällen anbieten, welche anderen Interventionen ggf. in der Sturzprävention sinnvoll sind und welche Folgen Stürze haben können.



Den Großteil der Publikation machen konkrete Tipps zur Vermeidung von Stürzen, Informationen über das Falltraining, ein Konzept für einen zwölfteiligen Kurs für selbstständig lebende Seniorinnen und Senioren sowie eine umfangreiche Übungssammlung aus. Diese ist unterteilt in „kontinuierliches Gleichgewichtstraining“ (z. B. Zeitlupenschritte, Hindernisparcours, imaginäre Hindernisse), „proaktives Gleichgewichtstraining“ (z. B. ein Hindernis übersteigen, knapp an etwas vorbeigehen), „reaktives Gleichgewichtstraining“ (z. B. Bewegungen ausweichen, das Gehen unmittelbar stoppen und anschließend wieder beschleunigen), „Dual-Task-Training“ (z. B. beim Gehen eine Aufgabe erfüllen) und Krafttraining für verschiedene Körperbereiche. Alle Übungen werden sehr detailliert beschrieben und zudem mittels Fotos veranschaulicht.

**Claudia Pauli**

---

### **Sturzprävention in Theorie und Praxis**

Risikofaktoren, Assessment und Trainingsinterventionen

Harald Jansenberger

Hofmann-Verlag, 2026

ISBN: 978-3-7780-9270-5 | Preis: 29,90 Euro