

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport  
**Band:** 8 (2006)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Achtung Sturzgefahr!  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-991753>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 06.10.2024

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Achtung Sturzgefahr!

**Unfallprävention // Bewegung und Sport in der zweiten Lebenshälfte muss nicht gefährlich sein – worauf muss geachtet werden und was macht Sinn?**

► Es ist wichtig und richtig, dass sich Erwachsene ab 45 Jahren trotz der abnehmenden körperlichen Voraussetzungen bewegen und Sport treiben. Mit zunehmendem Alter nimmt jedoch auch die Unfallgefahr zu. 80 Prozent der Sportunfälle bei Personen über 65 Jahren haben einen Sturz als Ursache. Damit sich ältere Menschen, sowohl im Sport als auch im Alltag sicher bewegen und kritische Situationen meistern können, müssen die so genannten Sturzrisikofaktoren minimiert werden. Mit der Förderung der allgemeinen körperlichen Fitness können Faktoren wie beispielsweise Selbst- oder Fehleinschätzung, Gleichgewichtsverlust oder eingeschränkte Beweglichkeit verbessert werden.

## Innere und äussere Faktoren

Zu den inneren Faktoren, auf die bei Bewegung und Sport im Alter geachtet werden muss, zählen zum Beispiel die Verminderung des Sehvermögens oder der Gleichgewichtsfähigkeit sowie chronische oder akute Erkrankungen. Berücksichtigt werden müssen auch eine mögliche Medikation oder übermässiger Alkoholkonsum. Daraus können Überforderung, Überschätzung, Ermüdung, Konzentrationsmangel und ungenügende Technik als «innere Unfallfaktoren» entstehen.

Zu den äusseren Faktoren, die zu Unfällen führen, gehören Umgebungsbedingungen wie Witterungseinflüsse, Raumeinrichtung und -temperatur, Bodenbeschaffenheit, Be-

leuchtung, Sportgeräte und Ausrüstungsgegenstände, aber auch Einwirkungen durch andere Sporttreibende.

## Überforderung vermeiden

Jedes Bewegungs- und Sportangebot muss auf eine Zielgruppe abgestimmt werden (siehe Kasten «Planung» S.43). Ein sorgfältiger Aufbau des Trainings und eine angepasste Belastung sorgen dafür, dass die älteren Menschen bei Bewegung, Spiel und Sport weder konditionell oder körperlich, noch technisch oder geistig überfordert werden.

Konkret bedeutet dies beispielsweise, dass keine einseitigen Belastungen ausgeführt werden, dass nach Krankheiten und

## Motivationsstrategien

### Angebote mit Profil

► Auf Bedürfnisse eingehen: Wir sehen und behandeln unsere Teilnehmenden als Kundinnen und Kunden, die unser Angebot im immer grösser werdenden Gesundheitsmarkt freiwillig wählen. Wollen wir im Freizeit(sport)markt bestehen, müssen unsere Angebote – egal ob sie kommerziell ausgerichtet sind oder nicht – ein klares Profil haben und den Bedürfnissen der Zielgruppe entsprechen.

**Inhalte vermitteln und Beziehungen pflegen:** Neben dem fachlichen Können braucht es eine hohe Sozialkompetenz. Die langfristige Bindung ans Bewegungsangebot läuft nicht primär über die Sportart, sondern über die Persönlichkeit der Leiterin oder des Leiters.

**Transparenz erreichen:** Unsere Kundschaft will (und soll!) wissen, warum sie eine Bewegung gerade so machen sollen, welche Muskeln arbeiten und wozu eine Spiel-, Übungs- oder Trainingsform im Alltag dient. Bewegungsvermittlung ist stets verbunden mit einem Wissenstransfer.

**Nachhaltigkeit gewährleisten:** Erwachsenensport muss mehr sein als 45 Minuten Muskeln bewegen. Wir streben eine Wirkung über die Lektion hinaus an, einen Nutzen für Gesundheit und Fitness, einen Transfer in den Alltag.

**Anpassungen vornehmen:** Wir richten Bewegungsangebote auf die zeitliche Verfügbarkeit der Erwachsenen aus (über Mittag, am Morgen vor oder abends nach der Arbeit), wir gehen auf die unterschiedliche körperliche und geistige Leistungsfähigkeit ein und berücksichtigen spezielle gesundheitliche Beschwerden. Das verlangt von den Leitenden eine hohe Flexibilität und eine Fachkompetenz, die über das sportartspezifische Wissen hinausgeht.

**Partnerschaftlich beraten:** Erwachsenensport ist eine Interessengemeinschaft und eine Lernpartnerschaft. Der Oberturner und die Vorturnerin werden zu Sachverständigen der Bewegung mit Beratungskompetenz.

► **Matthias Brunner ist Turn- und Sportlehrer und bewegt mit einem Team von 34 Leiterinnen über 2000 Erwachsene pro Woche.**

[www.aquademie.ch](http://www.aquademie.ch)



Verletzungen ausreichend Erholungszeit gewährt wird, die Technik in Spielen vereinfacht wird oder in Sport und Spiel möglichst viele Erfolgserlebnisse gesammelt werden können.

### Mit Beschwerden richtig umgehen

Bewegungsaktivitäten sind auch möglich, wenn gewisse Beschwerden oder Beeinträchtigungen bestehen. Ein richtiger Umgang damit ermöglicht sicheres und nachhaltiges Sporttreiben bis ins hohe Alter. In dieser Hinsicht ist es entscheidend, dass allfällige Beschwerden ärztlich abgeklärt und damit auch richtig eingeschätzt werden und Personen, die Risikofaktoren wie beispielsweise erhöhter Blutdruck, Rauchen, Übergewicht, Stress, hoher Cholesterinspiegel usw. mitbringen, vor der Aufnahme einer sportlichen Aktivität ein ärztliches Gutachten einholen.

In der Planung von Angeboten im Seniorensport müssen vorhandene Beschwerden berücksichtigt und mögliche Alternativen vorbereitet werden. //

### Statistik

## Ein Viertel der Verletzungen beim Sporttreiben

► Gemäss der bfu-Statistik aus dem Jahr 2003 sind in der Schweiz rund 318 000 Verletzte im Sport zu verzeichnen. Der Anteil der 46- bis 64-Jährigen macht dabei lediglich knapp 40 000 aus. Spitzenreiter dieser Kategorie ist Skifahren alpin mit 33 Prozent, gefolgt von Fussball und Bergwandern (ohne Klettern) mit je 8 Prozent. Betrachtet man den Anteil der über 65-Jährigen, so sind es knapp 5000, die sich beim Sporttreiben verletzt haben – mehr als 50 Prozent davon beim Bergwandern (ohne Klettern) und knapp 20 Prozent beim Skifahren alpin.

Die relativ tiefen Zahlen – knapp 45 000 von 318 000 Sportverletzten – und die meist wenig gravierenden Verletzungen sind nicht etwa darauf zurückzuführen, dass sich Menschen ab 45 Jahren wenig bewegen. Es ist vielmehr so, dass sie sich einerseits eines relativ guten Gesundheitszustandes erfreuen und sie andererseits, je älter sie sind, desto risikoärmere Sportarten treiben. Die Verletztenstatistik der 46- bis 64-Jährigen und der über 65-Jährigen im Strassenverkehr sowie in Haus und Freizeit zeigt, dass die Zahl in diesen Bereichen zusammen mit 202 510 Verletzten mehr als viermal so hoch ist wie jene im Sport. //

### ► Verletzte im Sport: 46- bis 64-Jährige, 2003

Sportart	Verletzte	Anteil
■ Skifahren alpin	12 350	33 %
■ Fussball	3090	8 %
■ Bergwandern (ohne Klettern)	2790	8 %
■ Laufen, Jogging	1880	5 %
■ Tennis	1710	5 %
■ Baden, Schwimmen	1660	5 %
■ Volleyball	1230	3 %
■ Übrige Sportarten	12 300	33 %
<b>Total</b>	<b>37 010</b>	<b>100 %</b>

### ► Verletzte im Sport: 65-Jährige und ältere, 2003

Sportart	Verletzte	Anteil
■ Bergwandern (ohne Klettern)	2 330	51 %
■ Skifahren alpin	820	18 %
■ Skilanglauf	330	7 %
■ Gymnastik, Fitnesstraining, Aerobic	260	6 %
■ Übrige Sportarten	860	18 %
<b>Total</b>	<b>4 600</b>	<b>100 %</b>

Quelle: Hochrechnung bfu

### «Fit nach 50»

► In Zusammenarbeit mit der Beratungsstelle für Unfallverhütung bfu ist die Broschüre «Sicherheit und Unfallprävention im Seniorensport» entstanden. Diese enthält Wissenswertes rund um den Seniorensport und richtet sich an Seniorensportleitende.

Für die Sport treibenden älteren Personen wurde das Informationsblatt «Fit nach 50» mit einem Minimalprogramm gegen Sturzunfälle sowie mit den wichtigsten Sportregeln geschaffen.

Beide Unterlagen können im bfu-shop (<http://shop.bfu.ch/>) oder unter folgender Adresse bestellt werden: Schweizerische Beratungsstelle für Unfallverhütung bfu, Laupenstrasse 11, 3008 Bern, Tel. 031 390 22 22,

► [www.bfu.ch](http://www.bfu.ch)

