

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2016)  
**Heft:** 2

**Artikel:** "Sicher stehen - sicher gehen"  
**Autor:** Bösiger, Robert  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-818978>

### **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:** 22.01.2025

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

**STÜRZE VERHINDERN** Stürze – oft in den eigenen vier Wänden – sind gerade bei älteren Menschen häufige Verletzungs- und gar Todesursache. Doch das muss nicht sein: Beratungsstelle für Unfallverhütung (bfu), Pro Senectute und weitere Partner engagieren sich gemeinsam.

# «SICHER STEHEN – SICHER GEHEN»

Text **ROBERT BÖSIGER**

Der Sturz ist die häufigste Ursache in Haushalt, Garten oder Freizeit: Jährlich verletzen sich gemäss bfu gut 280 000 Personen, rund 83 000 davon sind älter als 65 Jahre. Und: Von 1715 Todesfällen gehen vier von fünf Fällen aufs Konto Haus und Freizeit. Zum überwiegenden Teil sind Menschen ab 65 Jahren davon betroffen.

Die meisten Stürze geschehen zu Hause. Glaubt man den bfu-Erhebungen, ereignen sich die meisten Sturzunfälle bei Alltagstätigkeiten wie Kochen oder Putzen, bei Unterhaltsarbeiten in Haus und Garten oder bei Heimwerkerarbeiten.

## **Bewegen hilft**

Dank der Kampagne «Sicher stehen – Sicher gehen» von bfu, Pro Senectute und weiteren Partnern soll es gar nicht so weit kommen. Die Kampagne baut auf internationale Studien, die beweisen: Regelmässiges Kraft- und Gleichgewichtstraining vermindert das Sturzrisiko erheblich.

Die Kampagne geht das Thema lustvoll und spielerisch an. Auf [www.sichergehen.ch](http://www.sichergehen.ch) turnt ein Team die dreimal 3 Übungen für Kraft und Gleichgewicht per Videoclip vor. Alle diese Übungen eignen sich bestens für zu Hause.

Bis vor einigen Jahren führte Pro Senectute Kanton Zürich spezifische Sturzpräventionskurse durch. Heute sind die zentralen Elemente der Prävention in zahlreichen bestehenden Angeboten wie Nordic Walking, Fitness/Gymnastik und Internationale Tänze integriert. Die Sportangebote von Pro Senectute Kanton Zürich stehen für Freude und Gesundheit. Das Thema Sturzprävention ist wichtig für sie, aber es ist auch wichtig, dass sich die Seniorinnen und Senioren mit der ausgeübten Sportart identifizieren können. Deshalb werden die Übungen ins bestehende Angebot integriert.

## **Gesundheitsgehen – Nordic Walking**

Selbstverständlich sind alle Sportarten, die Bewegung verschaffen und mit etwas Kraftaufwand verknüpft sind, geeignet,

um eine gute Grundkonstitution zu schaffen und zu erhalten. So zum Beispiel Nordic Walking. Diese Sportart wird definiert als Gesundheitsgehen mit speziell entworfenen Stöcken. Das Konzept des Nordic Walking wurde anhand des Sommertrainingsplans für Skiläufer entwickelt. Der Einsatz von Stöcken macht aus Walking ein Training, bei dem zusätzlich die Muskulatur des Oberkörpers beansprucht wird. Nordic Walking ist für ambitionierte Sportler ebenso geeignet wie für untrainierte Menschen.

Pro Senectute bildet in Zusammenarbeit mit dem Bundesamt für Sport seit vielen Jahren schon jährlich etwa 300 neue Erwachsenensportleiterinnen und -leiter in elf Disziplinen aus. Die beliebtesten Ausbildungsrichtungen sind Fitness und Gymnastik, gefolgt von Wandern und Radsport.

## **Fitness, Gymnastik, Tanzen**

Fitness auf gymnastischer Basis ist ein sinnvolles wöchentliches Grundlagentraining. Es verbessert das Gleichgewicht und die Reaktionsfähigkeit. Der Körper wird bewegt und der Bewegungsradius bleibt erhalten. Dies erleichtert die Alltagsarbeit und erhöht letztlich die Lebensqualität.

Wer Spass an Musik, Bewegung und Gruppengefühl hat, ist bei den Internationalen Tänzen gut aufgehoben. Diese lassen Freude aufkommen und halten buchstäblich in Schwung. Nebenbei trainiert man unbewusst und spielerisch die Balance, das Gedächtnis und die Reaktionsfähigkeit.

Grundsätzlich gilt: Wer regelmässig trainiert und damit seine Kraft und sein Gleichgewicht aufrechterhält, bleibt mobil und kann sich seine Selbstständigkeit bis ins hohe Alter bewahren.

## **Gefährliche Stürze**

Aufstehende Teppichränder, fehlende Treppengeländer und rutschige Bodenbeläge sind Risikofaktoren, die zu Stürzen führen können. Aus Erfahrung weiss man, dass jemand, der über eine gute Grundkondition verfügt – der also sicher auf den Bei-



### Nordic Walking, das Gesundheitsgehen

nen steht -, weniger stürzt. Und wenn doch, dass der Körper besser reagiert und den Sturz besser pariert. Umgekehrt gilt: Wenn jemand unsicher steht und gleichzeitig ein Kraftdefizit hat, erhöhen sich sowohl Sturzrisiko als auch Verletzungsrisiko um ein x-Faches.

Gerade bei älteren Menschen können Stürze viel Leid verursachen und schlimme Folgen haben: Oft sind diese Menschen danach pflegebedürftig oder müssen ins Alters- und Pflegeheim. Diese Stürze verursachen gemäss offiziellen Schätzungen jährliche Kosten in der Höhe von rund 1,6 Milliarden Franken für Heilung und Pflege. Nebst den verursachten Kosten erreicht man nach der Genesung oft nicht mehr den gleichen Gesundheitszustand und die gleiche Mobilität wie vor dem Sturz. Deshalb lohnt es sich auch, die Wohnumgebung auf Stolperfallen zu prüfen.

Weitere Informationen: [www.bfu.ch](http://www.bfu.ch) > Bestellen und «Selbstständig bis ins hohe Alter» eingeben.

Die Zahlen der Beratungsstelle für Unfallverhütung (bfu) sprechen eine deutliche Sprache: Pro Jahr sterben in der Schweiz rund 2300 Personen an den Folgen eines Nichtbetriebsunfalls. Über 80 Prozent trifft es in Haus und Freizeit, während es im Strassenverkehr nur 13 Prozent sind und beim Sport 4 Prozent. Die bfu stellt ebenfalls fest: Zwei von drei Erwachsenen in der Schweiz bewegen sich zu wenig.

#### Weitere Informationen:

[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch) > Unser Angebot  
> Bewegung und Sport  
oder Tel. 058 451 51 31