

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 69 (1991)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Älter werden - aktiv und sicher  
**Autor:** Kilchherr, Franz  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-724204>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 21.07.2025

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

# Älter werden – aktiv und sicher

**D**er Sturz, das häufigste Unfallereignis, kann bei älteren Menschen zu Knochenbrüchen führen. Oft ist man danach behindert und kann nicht mehr selbständig für sich sorgen. Aus diesem Grunde ist auch im Alter Unfallverhütung wichtig. Mit einer Gemeinschaftsaktion unter dem Motto «Älter werden – aktiv und sicher» wollen Pro Senectute und die Beratungsstelle für Unfallverhütung der Öffentlichkeit bewusst machen, dass schon kleine Vorsichtsmassnahmen Unfälle verhindern helfen, dass aber auch körperliche Fitness die persönliche Sicherheit unterstützt.

Eigentlich liegt eine Zusammenarbeit zwischen der Beratungsstelle für Unfallverhütung (bfu) und Pro Senectute auf der Hand: Die bfu will – so steht es in ihrem Leitbild – alle Anstrengungen unternehmen, um Nichtberufsunfälle zu verhüten oder ihre Folgen zu mindern. Auch Pro Senectute setzt sich ihrerseits unter anderem ein für die Sicherung der Lebensqualität älterer Menschen und die Erhaltung ihrer Selbständigkeit. Damit sie die erwähnten Ziele erreichen kann, muss auch ihr die Verhütung von Unfällen und die Linderung der Folgen am Herzen liegen. Denn nur so können ältere Menschen ihre Selbständigkeit bewahren. Von Unfällen sind Senioren statistisch gesehen sehr stark betroffen: rund 40% aller Senioren stürzen mindestens einmal jährlich, Frauen und Hochbetagte häufiger! Stürze bedeuten für ältere Men-

schen erhöhtes Risiko: Die Folgen sind schwerer als bei jungen Menschen. Bei einem Drittel der gestürzten Personen führen sie zu Verletzungen, die Behinderungen und den Verlust der Selbständigkeit nach sich ziehen. Die überwiegende Zahl der Stürze erfolgt tagsüber im Haushalt oder in unmittelbarer Nähe der Wohnung. Am häufigsten ereignen sich Stürze im Wohn- und Schlafbereich, gefolgt von Küche und Badezimmer.

## Kondition gibt Sicherheit

Eine gute Kondition kann dazu beitragen, in Alltagssituationen rasch und angepasst zu reagieren und dadurch Unfälle zu verhüten. Besonders durch sportliche Betätigungen kann man seine körperliche Leistungsfähigkeit trainieren. Durch Bewegung, Spiel und Sport kann man diese bis ins hohe Alter erhalten oder gar verbessern.

Die einzelnen Faktoren der körperlichen Leistungsfähigkeit kann man durch verschiedene Sportarten gezielt verbessern:

Die **Koordinationsfähigkeit** setzt sich vor allem aus Geschicklichkeit, Gleichgewicht und Reaktion zusammen. Diese Eigenschaften erhöhen die Bewegungssicherheit im Alltag. Geeignete Sportarten und Übungsformen sind Spiele, Gymnastik und Jonglieren.

**Beweglichkeit** hängt in erster Linie von der Dehnfähigkeit der Muskulatur ab. Wer beweglich ist, hat es im Alltag um vieles leichter. Geeignete Sportarten und Übungsformen sind Gymnastik, Dehnübungen (Stretching).

**Ausdauertraining** hat günstige Auswirkung auf das Herz-Kreislauf-System und wirkt dem Alters-Bluthochdruck und der Verkalkung der Gefässe entgegen. Bergwandern, Schwimmen, Jogging, Velofahren, Skilanglauf und Rudern sind dafür die geeigneten Sportarten.

Auch das **Krafttraining** sollte im Trainingsprogramm nicht fehlen. Ein Trainingseffekt kann schon mit einfachen Übungen und mit geringem Krafteinsatz erzielt werden. Zu empfehlen sind dafür vor allem Gymnastik, Schwimmen und Kraftübungen mit leichten Gewichten.

### Bewegung ins Leben bringen

Neben diesen gezielten Übungen sind die täglichen «Bewegungen» ebenso wichtig: spazieren, zu Fuss zum Bahnhof gehen oder Treppen steigen statt Lift fahren. Selbst kreative Tätigkeiten bringen Bewegung ins Leben: Theater- oder Museumsbesuche, Ausflüge oder ein Sprachkurs. zk

### Wanderausstellung

Gefahren veranschaulichen und aufzeigen, wie sie vermieden werden können, das ist der Sinn der Ausstellung, die am 15. November an der MOWO (Berner Herbstmesse) gestartet wurde und von dort aus bis im Mai 1992 eine Schweizer Messe-Reise angetreten hat. Im zweiten Halbjahr ist diese Ausstellung für regionale Aktionen freigegeben, welche durch bfu-Sicherheitsdelegierte, Sektionen der Pro Senectute, Gemeinden oder Vereine organisiert werden können.

Da Stürze zu den wichtigsten Unfallursachen gehören, ist das Verhindern von Stürzen eines der Hauptthemen der Ausstellung. Wie wichtig ein gutes Gleichgewicht ist, merkt man spätestens beim Stolpern. An der Ausstellung besteht die Möglichkeit, sein Gleichgewicht spielerisch zu testen: Schaffen Sie es noch, auf einer Linie geradeaus zu gehen und dabei einen Punkt zu fixieren? Doch nicht nur die eigene Geschicklichkeit kann getestet werden, sondern auch wie es um die Sicherheit im eigenen Haushalt steht, kann man anhand eines Videofilms (Mundart, französisch und italienisch erhältlich) überprüfen.

Im Strassenverkehr spielen die Reaktionsfähigkeit und die Sehkraft eine grosse Rolle. Beide Fähigkeiten nehmen im Alter ab. Beispielsweise braucht das Auge mit 60 Jahren 80mal mehr Licht, um gleich gut zu sehen wie mit 20. Auch kann sich das Auge weniger gut an die Wechsel hell/dunkel oder nah/fern gewöhnen. Ein einfacher Sehtest steht an der Ausstellung bereit. Das Modell einer Lichtsignalanlage mit Zebrastreifen zeigt Fussgängern, wieviel Zeit ihnen zum Überqueren einer Strasse bleibt, wenn die Ampel auf gelb wechselt: Ein

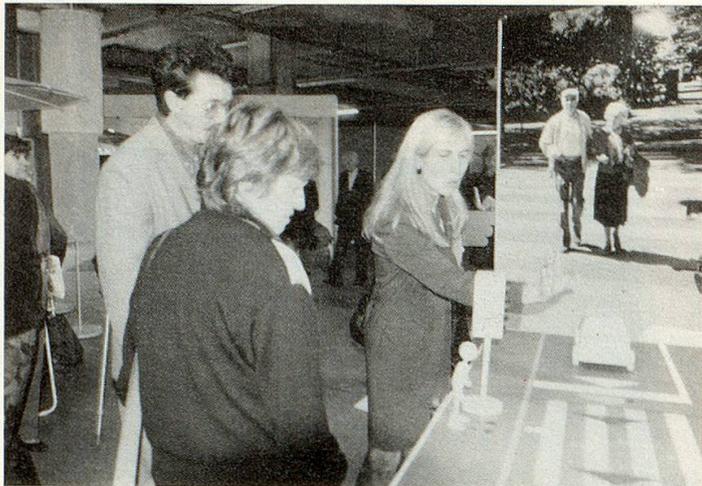


«Vorsicht, ältere Menschen!» Dieses Signal in Schottland sollte eigentlich nicht nötig sein ...

Foto: Peter Schnetz

Hilfsmittel, um dem Fussgänger die Angst zu nehmen und ihm dadurch mehr Sicherheit zu geben. Personen, die körperlich leistungsfähig sind, bewegen sich sicherer und sind weniger unfallgefährdet. Mit Sport kann dieses Ziel spielerisch erreicht werden. Ein Teil der Ausstellung ist dem Seniorensport gewidmet, denn auch hier heisst es, Regeln zu beachten, damit nicht noch zusätzliche Unfallquellen entstehen.

Mit dieser Ausstellung werden nicht nur ältere Menschen auf elementare Sicherheitsregeln aufmerksam gemacht. Gerade die Tips, welche die Sicherheit im Haushalt betreffen, dienen allen Be-



An einem Modell wird demonstriert, wie Fussgänger sicher die Strasse überqueren. Foto: gl

völkerungsgruppen. Oft ist man dort am nachlässigsten, wo man sich am sichersten fühlt – in den eigenen vier Wänden. Dass dem leider nicht so ist, beweisen die Unfallstatistiken. gl

## Älter werden – aktiv und sicher

### Ausstellungsdaten:

Genf: Vacances et Loisirs	6. – 9. 2. 92
Basel: MUBA	21. 2. – 1. 3. 92
Lausanne: Habitat et Jardin	4. – 8. 3. 92
Lugano: Primexpo	27. 3. – 5. 4. 92
Zürich: Seniorenmesse	28. 4. – 3. 5. 92

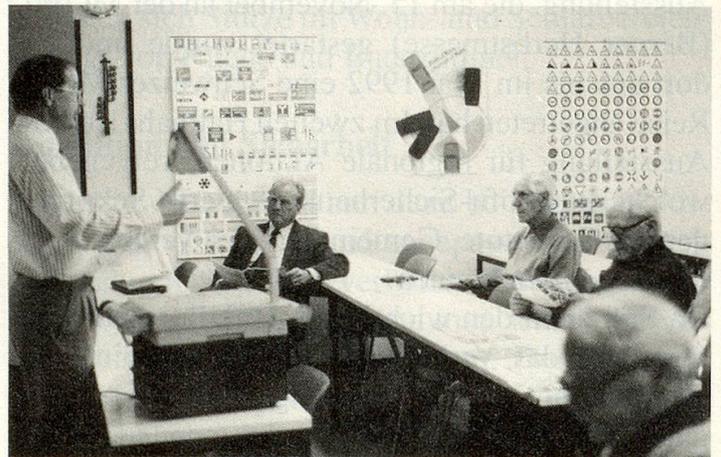
### Sicherer Autofahren

«Ich fühle mich nicht mehr in allen Situationen 100prozentig sicher. Neue Regelungen und Verkehrstafeln haben mich verunsichert!» – «Ich habe gespürt, dass im Verkehr von mir manchmal Gefahren ausgehen.» – «Ich habe bemerkt, dass ich zu vorsichtig fahre, dass ich Rechte, die mir zustehen, manchmal nicht wahrnehme und dadurch zum Unsicherheitsfaktor für andere Verkehrsteilnehmer werde!»

Solche und ähnliche Aussagen machen Teilnehmer eines Auffrischkurses für «Autofahren heute» in der Region Baden, welchen kürzlich der

Schweizerische Touringclub in Zusammenarbeit mit Pro Senectute Baden durchführte. Beinahe 40 Personen – der älteste Teilnehmer war 83jährig und hatte seine Fahrprüfung 1955, also vor 36 Jahren absolviert – fanden Interesse an diesem Kurs, ein Interesse, welches bei allen entspringt aus der Erkenntnis, dass man sich im Verkehr nicht mehr ganz sicher fühlt, und aus der Bereitschaft, sich dies auch einzugestehen. Das ist kein Grund zur Schande, denn in den letzten Jahren haben sich manche Verkehrsvorschriften und Verkehrssignalisationen geändert. Man kann diese gar nicht alle kennen, wenn man sich nicht intensiv damit auseinandersetzt.

Peter Meyle, staatlich geprüfter Fahrlehrer, behandelte in dem viermal zwei Stunden dauernden Theoriekurs unter anderem folgende Themen:



In einem Auffrischkurs für «Autofahren heute» lernen ältere Personen die neuen Verkehrssignale und -vorschriften kennen. Foto: zk

Kenntnis der Verkehrssignale und der neusten Verkehrszeichen, Autokunde, defensive Fahrtechnik, Gefahrenlehre und Katalysator. Für ihn ist es eine grosse Genugtuung, dass alle Kursteilnehmer der Ansicht sind, dass ihnen der Kurs viel Sicherheit gebracht hat und dass niemand mehr feststellen muss: «Das ist mir neu!» zk

Zusammenstellung der Beiträge zur «Sicherheit» (zum Teil nach Unterlagen der bfu):  
Franz Kilchherr

# Älter werden – aktiv und sicher

## Fragebogen

Mit dem Ausfüllen des Fragebogens und Ihrem Erlebnisbericht helfen Sie der bfu, die Informationen über Unfallverhütung im Seniorenbereich zu verbessern. Die zurückgesandten Fragebogen stellen wir der bfu zur Verfügung, einen Teil Ihrer Antworten werden wir in der nächsten Nummer veröffentlichen.

Wie alt waren Sie etwa, als sich der Unfall ereignete? .....

Wo hat sich der Unfall zugetragen?\*

- in ungewohnter Umgebung
- auf dem Zugangsweg zum Haus
- im Garten
- beim Eingang
- auf der Treppe
- in der Küche
- im Wohnzimmer
- im Schlafzimmer
- im Bad/Toilette
- im Keller/Estrich
- .....

Wie konnten Sie Hilfe anfordern?\*

- telefonisch
- durch rufen/klopfen
- mit Telefon-Notruf
- konnte selbst noch gehen
- brauchte keine Hilfe
- war mit andern Personen zusammen

Welche Unfallart hat sich zugetragen?\*

- Sturz
- Elektrisieren
- Verbrennung
- Stich- oder Schnittverletzung
- Verbrühung
- Vergiftung
- .....

Für die Beantwortung der drei letzten Fragen benutzen Sie bitte ein Zusatzblatt.

1. Wie hat sich der Unfall zugetragen?

2. Warum hat sich Ihrer Meinung nach der Unfall zugetragen?

(z.B. ausgerutscht, weil der Boden nass war – heruntergefallen, weil das Taburetli kippte – über das Verlängerungskabel gestolpert)

3. Was haben Sie nachher unternommen, damit sich der Unfall nicht wiederholen kann?

Senden Sie Fragebogen und Zusatzblatt an  
Zeitlupe, Fragebogen bfu, Postfach 642,  
8027 Zürich

\* bitte Zutreffendes ankreuzen

### HOLLAND + HELGOLAND

#### ● ● Naturreisen 1992 ● ●

in 27 Jahren bald  
über 7500 Teilnehmer



Blumenreisen durch Holland  
zu den Inseln Texel und Helgoland

Abfahrt **jeden Montag**  
im April, Mai und Juni 1992

Abfahrten immer erst um 9.15 Uhr ab Basel SBB  
(Rückkehr in Basel: Sonntags um 15.30 Uhr)

**7 Tage** nur **Fr. 825.-**  
inkl. Reise, Halbpension und Reiseleitung

Verlangen Sie das ausführliche Detailprogramm mit  
vielen schönen Gratis-Prospekten und Landkarten  
**Naturschutz-Reisen, 4005 Basel 5**  
Postfach 546, Tel. 061/681 91 91 und 831 44 77

Höhepunkte der Reise sind:

- Besuch von Amsterdam mit Grachtenboot-Rundfahrt
- Besuch im Fischereihafen Volendam. Ein Kleinod!
- Fahrt durchs mächtige und prächtige nordholländische Blumen-  
gebiet. Ein Erlebnis. die kilometerweiten Blumenfelder
- Besichtigungshalt bei den schönsten Windmühlen
- Übernachtung direkt an der Nordsee in Hollands schönstem und  
grösstem Blumengebiet
- Watt- und Dünenwanderung möglich (freiwillig)
- Tagesausflug auf die prächtige Insel Texel: Schafe – Blumen –  
Seehunde – Dünen – Watt – ein ganz eindrückliches Erlebnis
- Fahrt über den 34 km langen Abschlussdamm
- Besichtigung Fischereihafen Harlingen
- Besuch im Rhododendronpark Ostfriesland
- Besuch im Schifffahrtsmuseum Bremerhaven
- Besichtigung Hafenanlagen Bremerhaven
- fakultative Tagesfahrt mit dem Seebäder-Schiff nach HELGO-  
LAND und Inselwanderung zu den Vogelklippen Helgolands
- Abschlusshöhepunkt: halbtägiger Besuch in der Welt grösstem  
und schönstem Vogelpark: WALSRODE in der Lüneburger Heide

Inserat ausschneiden, Ihre Adresse notieren, und unser Paket kommt gratis

WICHTIG! ● Dies ist die allerschönste Blumenreise ● ACHTUNG!

## Älter werden – aktiv und sicher

### Der Senioren- haushalt

Immer häufiger leben ältere Menschen allein zu Hause. Denn möglichst lange bei guter Gesundheit in den eigenen vier Wänden leben zu können, ist der Wunsch von vielen. Doch damit steigt auch das Risiko, bei einem Unfall während längerer Zeit auf Hilfe warten zu müssen. Mit einem Notruf-Telefon kann man, auch wenn man sich nicht mehr fortbewegen kann, sofortige Hilfe anfordern.

Etwa 280 000 Unfälle im Bereich Haushalt, Garten und Freizeit ereignen sich pro Jahr in der Schweiz, bei denen Menschen so verletzt werden, dass sie ärztliche Behandlung in Anspruch nehmen müssen. Etwa 12 000 Personen müssen im Spital stationär behandelt werden. Pro Jahr sterben etwa 1100 Personen an den Folgen eines solchen Unfalls, davon sind 800 Personen älter als 65 Jahre!

Die Meinung, dass man gegenüber dem Unfallgeschehen machtlos sei, ist falsch. Unfälle sind keine Zufälle – sie werden meist verursacht durch eine Verkettung «unglücklicher Umstände» wie z.B. Übermüdung, Zeitdruck, technische Mängel, Unordnung, Unkenntnis und Bequemlichkeit. Viele Unfälle lassen sich vermeiden, wenn die wichtigsten Gefahren erkannt, technische Mängel beseitigt und Fehlverhalten korrigiert werden.

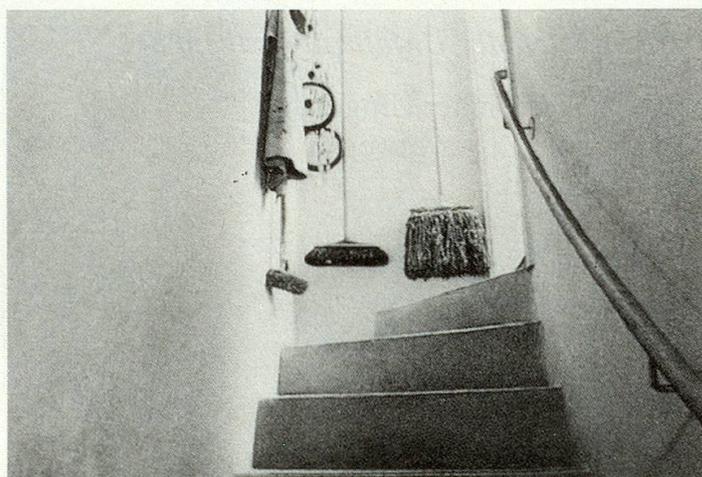
#### Meistens Alleinunfälle

Unfälle im Haushalt, Garten oder in der Freizeit sind in der Regel Alleinunfälle. Mehr als die Hälfte aller Stürze ereignet sich auf gleicher Ebene. Lose Teppiche gehören dabei zu den häufigsten Unfallursachen.



#### falsch

*Treppen nie als Ablagefläche benutzen: Keine Flaschen, Schachteln, Schuhe oder Zeitungen abstellen!*

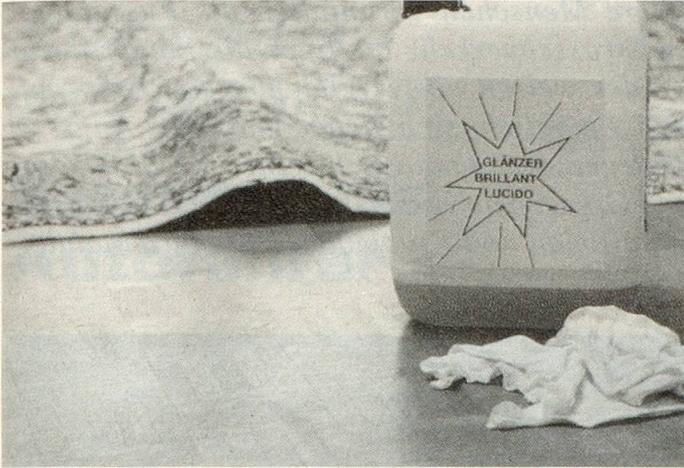


#### richtig

*Sämtliche Treppen müssen mit einem Handlauf versehen sein. Trittbflächen frei lassen! Trittkanten optisch von der darunterliegenden Stufe abheben (mit Klebeband, Farbe)!*

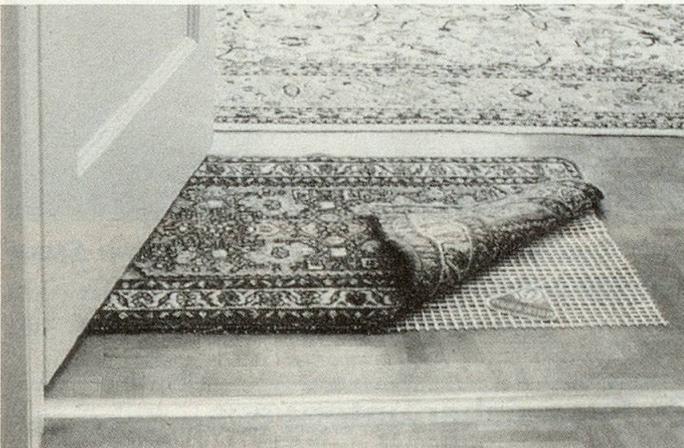
### Treppen und Haushaltleitern

Das tägliche Begehen von Haus-, Estrich- oder Kellertreppen sowie die Benützung von Aufstiegshilfen ist kaum zu vermeiden. In jedem Haushalt müssen gelegentlich Glühlampen ausgewechselt, Vorhänge aufgehängt, Gegenstände auf höher gelegene Regale gestellt werden. Für die Erledigung dieser Arbeiten ist die Verwendung einer stabilen Haushaltleiter unumgänglich (grosse und rutschfeste Trittbflächen, Haltebügel, Spreizsicherung, gleithemmende Füsse).



### falsch

*Teppiche sollten nicht rutschen und keine aufstehenden Ränder und Teppichwellen bilden können. (Reinigungsmittel mit gleithemmender Wirkung benutzen!)*

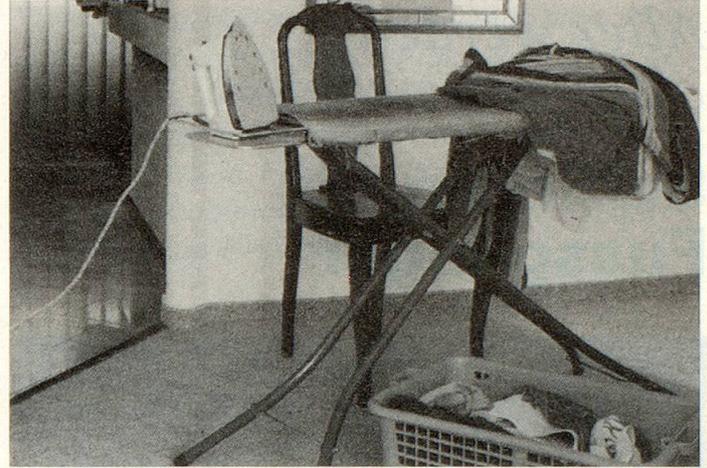


### richtig

*Lose Teppiche auf glatten Böden können mit Teppichgleitschutz («Gliss-Stop») gesichert werden. Aufstehende Teppichränder mit Teppichkleband am Boden befestigen!*

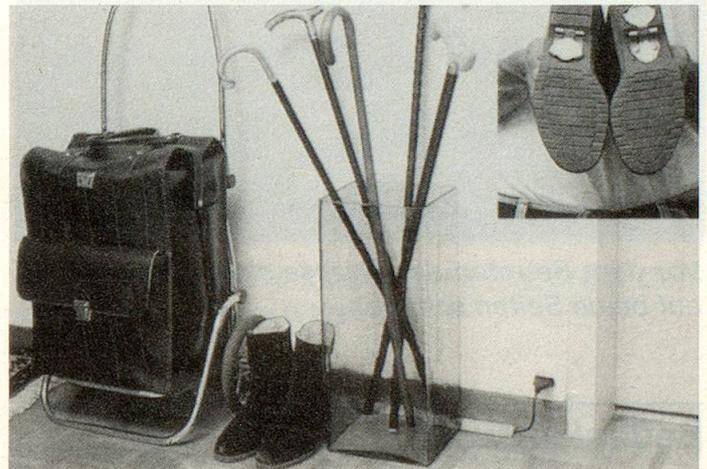
## Fussböden und Teppiche

Häufig wird angenommen, dass sich Stürze vorwiegend beim Benützen improvisierter Aufstiegshilfen zutragen. In Wirklichkeit ereignen sich mehr als die Hälfte aller Sturzunfälle «auf gleicher» Ebene». Lose oder defekte Teppiche, glatte, verschmutzte und falsch gereinigte Bodenbeläge sowie abgelaufene Schuhsohlen sind die häufigsten Ursachen. (Geschlossene Schuhe mit rutschfester Sohle tragen wesentlich zum sicheren Aufenthalt in der Wohnung bei.)



### falsch

*Herumliegende Verlängerungskabel, auf dem Boden liegende Gegenstände führen immer wieder zu Sturzunfällen.*



### richtig

*Verlängerungskabel immer der Wand entlang verlegen, wenn möglich in einem Kabelkanal. (Eventuell sogar zusätzliche Steckdose!)*

## Ausrutschen und Stolpern

Um heruntergefallene Gegenstände aufzuheben, bedient man sich beim Beugen und Aufstehen am besten eines Stuhles, auf dessen Sitzfläche man sich aufstützen kann. Für das Ausgehen im Herbst und Winter eignen sich solide Schuhe mit gleitsicherer Sohle aus Naturgummi. Schuhe mit flachen Absätzen können zudem vom Schuhmacher mit einem metallenen Gleitschutz ausgerüstet werden, der jederzeit ein- und ausgeklappt werden kann.

## Älter werden – aktiv und sicher

### Senioren als Fussgänger



*Vor dem Betreten der Strasse stets anhalten und auf beide Seiten schauen.*

#### Bedenkenswert

**Das Auge:** Der grösste Teil der für die Orientierung im Verkehr benötigten Informationen wird durch das Auge aufgenommen. Deshalb sollte man seine Augen regelmässig überprüfen lassen, damit eine eventuell selber nicht bemerkte Verschlechterung der Sehkraft möglichst rasch korrigiert wird.

**Das Gehör:** Etwa 30 Prozent aller 65jährigen sind hörbehindert. Wenn man nicht mehr gut hört, besonders darauf achten, was um sich herum vorgeht.

**Die Beweglichkeit:** Oft ist im Alter das Gehen erschwert. Bei einer Versteifung des Halses wird oft das Drehen des Kopfes unterlassen.

**Das Reaktionsvermögen:** Im Alter erhöht sich sowohl die Reaktionszeit bis zum Beginn einer Bewegung als auch die Zeit für die eigentliche Ausführung der Bewegung.

*Ältere Menschen verunfallen als Fussgänger im Strassenverkehr häufiger als jüngere. Nur Kinder weisen ein vergleichbares Risiko auf! Es ist möglich, sich sicher und ohne Angst zu bewegen, wenn man sich seiner Möglichkeiten und Grenzen bewusst ist und sich mit Gefahrensituationen und Problemen aktiv auseinandersetzt.*



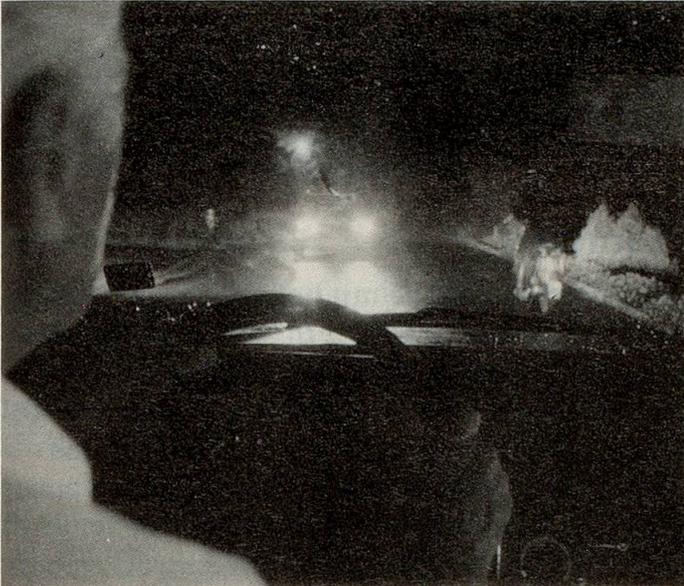
*Auf Strassen ohne Trottoir auf der linken Strassenseite gehen.*

#### Zu Fuss sicher unterwegs

- Zum Überqueren der Strasse nicht den kürzesten, sondern den sichersten Weg wählen.
- Die Strasse immer rechtwinklig überqueren. Auf dem Fussgängerstreifen nicht anhalten und nicht umkehren, auch wenn das Lichtsignal auf Gelb wechselt.
- Nie unvermittelt zwischen parkierten Autos hervor auf die Fahrbahn treten.
- Wenn ein Fahrzeug anhält, um Sie vorbeizulassen, nicht losmarschieren, ohne auf überholende Fahrzeuge und den Gegenverkehr zu achten.
- Bei Unsicherheit sich einer Gruppe von Fussgängern anschliessen oder jemanden um Hilfe bitten. Die Strasse nie unmittelbar vor oder hinter einem Tram oder Bus überqueren. Man kann dabei den übrigen Verkehr nicht überblicken.

## Älter werden – aktiv und sicher

### Senioren als Autofahrer



Wenn möglich Nachtfahrten vermeiden. Falls man trotzdem nachts unterwegs ist, darauf achten, dass die Scheinwerfer sauber sind.

### Kann ich noch fahren?

Viele ältere Menschen sind bis ins hohe Alter durchaus in der Lage, ein Fahrzeug zu führen. Doch: Man sollte Warnzeichen, die beim Autofahren ein Unbehagen oder ein Gefühl der Unsicherheit geben, beachten. Überlegen Sie sich folgende Aussagen:

- Kreuzungen machen mich manchmal nervös, da man gleichzeitig in vielen Richtungen so manches beachten muss.
- Ich habe Schwierigkeiten beim Überholen auf Überlandstrassen.
- Im dichten Strassenverkehr fühle ich mich manchmal überfordert.
- Ich stelle ab und zu fest, dass ich in kritischen Situationen langsamer reagiere als früher.
- Ich übersehe häufiger als früher einen Fussgänger oder ein anderes Fahrzeug.
- Ich habe manchmal das Gefühl, andere Verkehrsteilnehmer zu behindern.

Viele ältere Menschen versuchen, sich durch das Lenken eines eigenen Fahrzeuges ihre Mobilität und Unabhängigkeit zu bewahren. Im Gegensatz zu jungen Menschen verunfallen sie häufiger wegen Fehleinschätzung bei der Bewältigung komplexer Verkehrssituationen, insbesondere an Kreuzungen.



Lichtreflektierendes Material hilft mit, in der Dunkelheit gesehen zu werden.

- Meine Frau, Kinder, Verwandte und Bekannte machen sich Sorgen, wenn ich mit dem Auto unterwegs bin.
- Sollte eine oder mehrere Aussagen zutreffen, wenden Sie sich an zuständige Fachleute (Hausarzt, Augenarzt, Fahrlehrer usw.).

### Einige Tips

- Lassen Sie sich von Ihrem Hausarzt jährlich einmal «auf Herz und Nieren» prüfen.
- Benützen Sie allfällige Hörhilfen, Brillen.
- Beachten Sie bei Medikamenten die genauen Einnahmeverordnungen, und erkundigen Sie sich beim Arzt nach allfälligen Auswirkungen auf die Fahrtüchtigkeit.
- Beim Linksabbiegen, Überholen und Spurwechsel besonders aufmerksam sein, genau den Verkehr beobachten.
- Immer genügend Abstand zum Vordermann halten, damit man besser sieht, was sich vor ihm abspielt.

## Älter werden – aktiv und sicher

### Seniorensport

Früher hängten die meisten Sportler nach Abschluss ihrer Laufbahn als Aktive und Wettkämpfer die Sportschuhe an den berühmten Nagel und begaben sich mit 35, 40 oder spätestens mit 45 Jahren in den sportlichen Ruhestand. Das ist heute anders geworden: Laut einer von der Beratungsstelle für Unfallverhütung in Auftrag gegebenen Studie treiben drei von zehn Senioren mindestens einmal in der Woche Sport.

Verschiedene Anzeichen weisen darauf hin, dass die Zahl der sporttreibenden Senioren in den nächsten Jahren weiter ansteigen wird. So ist z.B. die Generation, die in diesen Jahren ins Seniorenalter tritt, die erste, die in ihrer Schulzeit regelmässigen Sportunterricht genoss. Viele waren während ihres ganzen Lebens sportlich aktiv und sind es immer noch.

#### Die beliebtesten Seniorensportarten

Die beliebtesten Seniorensportarten sind laut der erwähnten Umfrage Wandern und Bergwandern, Schwimmen, Gymnastik und Turnen, Velofahren, Laufen, Skiwandern und Skilanglauf. Diese eignen sich besonders gut, weil sie von (fast) allen, ohne aufwendige technische und konditionelle Grundschulung ausgeübt werden können. Das gleiche gilt auch für Tanzen, Kegeln, Boccia, Federball und Tischtennis.

Eher nur für Sportlerfahrene, für Leute, die den entsprechenden Sport zeitlebens ausgeübt haben, eignen sich Mannschafts-Ballspiele (z.B. Fussball, Handball, Volleyball), Tennis, Skifahren, Curling, Eislaufen, Leichtathletik, Geräteturnen, Reiten, Yoga und Rudern. Kurz- und Mittelstreckenlauf, Sprünge und Sprints, Gewichtheben, Kampfsportarten (z.B. Ringen, Schwimmen, Judo) sowie Tauchen sind für Senioren eher ungeeignet.



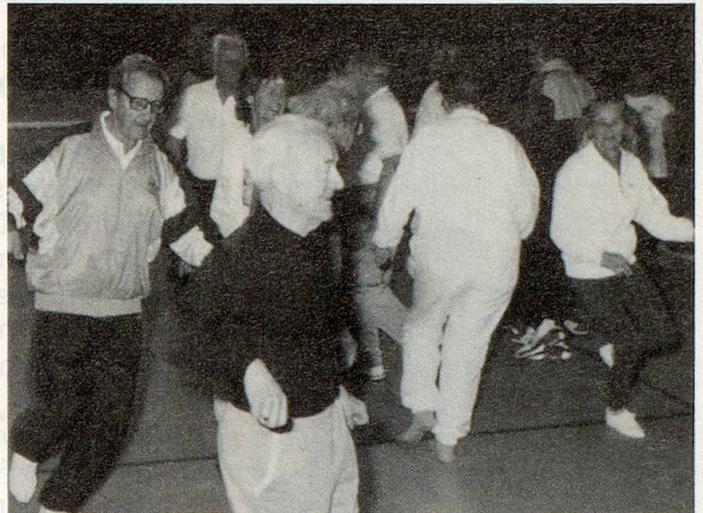
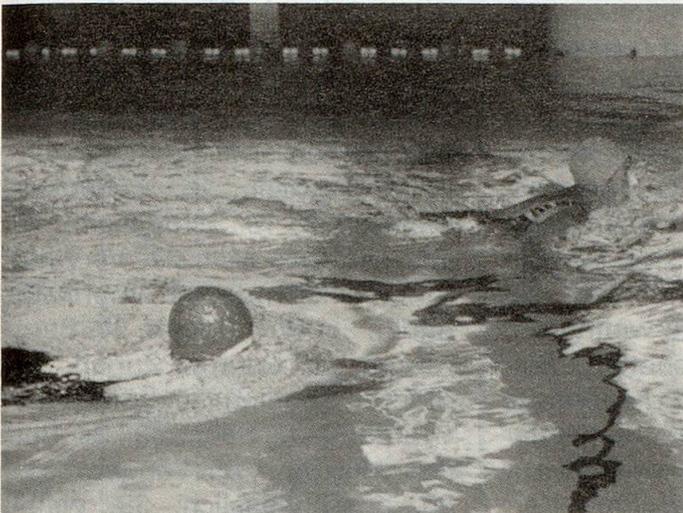
#### Wandern

Feste Wanderschuhe mit hohem Schaft und guter Profilsohle tragen. In einem bequemen Rucksack genügend Proviant und Getränke, Sonnenschutz und Kälteschutz sowie eine Taschenapotheke mitnehmen. Wanderstock – oder zwei Teleskop-Skistöcke auf Bergwanderungen – benutzen. Sie geben zusätzlichen Halt und entlasten die Gelenke beim Abwärtsgehen.



#### Velofahren

Benützen Sie ein Velo, das in einwandfreiem Zustand ist. Fahren Sie ganz rechts und in der Gruppe immer hintereinander. Tragen Sie einen Velohelm. Tragen Sie Kleider aus Geweben, die den Schweiß nach aussen treten lassen. Bei kühler Witterung besonders Knie, Ellbogen und Nierenpartie schützen (Rheumawäsche).

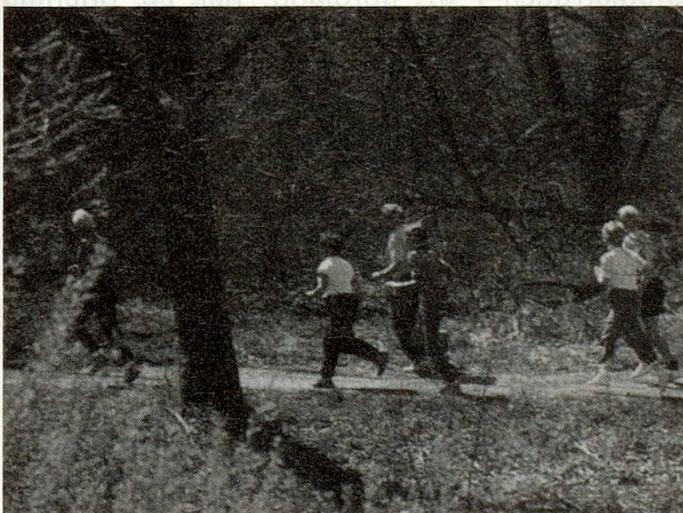


## Schwimmen

Tragen Sie in Hallen- und Freibädern Badeschuhe mit rutschfester Sohle. Verlassen Sie das Wasser, wenn Krampferscheinungen auftreten. Wechseln Sie häufig die Schwimmlage (Brust-, Rückenschwimmen) und wenn möglich den Schwimmstil, um einseitige Belastungen und Verspannungen zu vermeiden. In Flüssen und Seen nicht allein schwimmen.

## Turnen, Gymnastik

Tragen Sie Sportschuhe, mit denen Sie weder rutschen noch «hängenbleiben». Halten Sie den Atem während einer Übung nie an, sondern lassen sie ihn ständig fließen. Vermeiden Sie Reaktions- und Schnelligkeitsübungen, schnelle Drehungen und Sprünge und Übungen, bei denen viel Blut in den Kopf fließt.



## Laufen, Jogging

Tragen Sie spezielle Laufschuhe, welche die Auftritte dämpfen und den Fuss gut stützen und führen. Tragen Sie luftdurchlässige und nicht einengende Kleider. Laufen Sie auf verkehrsfreien Naturstrassen, auf Waldwegen oder auf Rasen. Meiden Sie Asphaltbeläge oder Kunststoffbahnen.

## Skilanglauf, Skiwandern

Für Skiwandern ist ein etwas breiterer Wanderski vorteilhaft. Die Schuhe sollen bequem sein und einen hohen Schaft besitzen. Rüsten Sie sich für jede Witterung aus (Sonnen- und Kälteschutz). Trockene Ersatzwäsche mitnehmen, und nach dem Laufen die verschwitzten Kleider wechseln. Vorsicht auf Abfahrten: Mit Bremsen frühzeitig beginnen. Schwierige Passagen zu Fuss gehen!