

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 85 (2007)
Heft: -: Osteoporose : Knochenstark älter werden

Artikel: Sicher auf den Beinen
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-726092>

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: 27.06.2025

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



Sicher auf den Beinen

Wenn man älter wird, können auch scheinbar harmlose Stürze gefährlich werden. Mit dem richtigen Training kann man die Sturzgefahr massiv reduzieren.

Bei älteren Menschen ergeben sich Stürze meist wegen mehrerer Faktoren. Dazu zählen generelle Gehunsicherheit, Gleichgewichtsstörungen sowie allgemeine Muskelschwäche. Zudem ist bei Menschen im zweiten Lebensalter meistens auch die Abstützreaktion bei Stürzen verlangsamt.

Eine optimale Sturzprävention besteht deshalb darin, Gangsicherheit und Bewegungsfähigkeit so lange wie möglich aufrechtzuerhalten. Dazu dienen in erster Linie Bewegung und körperliches Training (siehe Seite 30). Falls ein Gleichgewichtsdefizit oder eine Gangstörung vorliegt, ist eine ärztliche Untersuchung ratsam. Durch gezielte physiotherapeutische Massnahmen können solche Probleme deutlich verringert werden. Dazu ist jedoch in den meisten Fällen ein regelmässiges Training nötig, das oftmals mehrere Wochen dauert.

Die Kantonalen Pro-Senectute-Organisationen und beispielsweise auch die Rheumaliga bieten schweizweit Kurse an, mit dem Ziel, durch Schulung von Koordination, Kraft, Gleichgewicht und allgemeiner Körperwahrnehmung grössere Sicherheit beim Gehen herzustellen und so zur Sturzprophylaxe beizutragen. Das von Pro Senectute für wenig Geld speziell auf ältere Menschen zugeschnittene Training ermöglicht es, sich auf möglichst spie-

lerische Art sicher und selbstständig zu bewegen und so mobil zu bleiben.

Um dies zu erreichen, werden in den Lektionen Übungen ausgeführt, mit denen die Kraft gefördert sowie Bewegung und Gleichgewicht trainiert und geschult werden. Zudem lernen die Kursbesucher die Ursachen für ihre Gehunsicherheiten kennen, und sie bekommen Ratschläge, wie sie Stürzen künftig vorbeugen können. Auf dem Programm stehen auch spezielle Übungen, die helfen, Anspannungen zu lösen und so die bei vielen älteren Menschen verbreitete Angst vor Stürzen zu reduzieren oder ganz zu verlieren.

In einigen Kantonen besteht zudem die Möglichkeit, ein weiterführendes Training zu belegen, indem das bereits Gelernte wiederholt gefestigt und optimiert werden kann. Die Kurse werden von speziell geschulten Fachpersonen geleitet, die am Anfang und Ende der Kurse mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern einen Stehtest durchführen, in dem die Gleichgewichtsfähigkeit geprüft wird.

Detaillierte Informationen zu den Kursen der Kantonalen Pro-Senectute-Organisationen erhalten Sie bei den einzelnen Geschäftsstellen (die Adressen finden Sie im Telefonbuch). Allgemeine Angaben zudem unter www.pro-senectute.ch

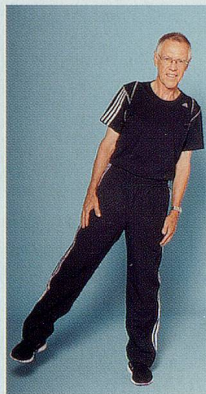
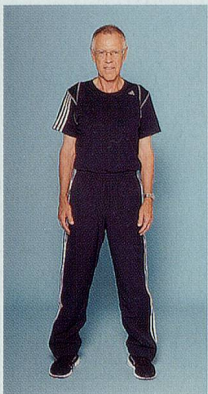
Vorsorgen statt fallen

Stürze passieren nicht nur auf der Strasse, sondern vielfach auch in den eigenen vier Wänden. Auslöser sind oftmals Hindernisse, die man einfach beheben könnte. Es lohnt sich deshalb, sein Daheim mit einem kritischen Blick zu mustern und diese gefährlichen Stolperfallen zu eliminieren. Denn diese können meist ohne viel Aufwand entfernt werden. Ein paar Tipps, wie Sie Hindernisse beseitigen und dadurch Ihre Wohnung sicherer machen können.

- Ersetzen oder befestigen Sie lose Teppiche, und installieren Sie Ihre elektrischen Kabel so, dass Sie nicht darüberstolpern können.
- Montieren Sie an Treppen Handläufe.
- Lassen Sie in der Badewanne oder der Dusche einen Haltegriff und einen Spezielsitz montieren.
- Um Gegenstände in hohen Kästen zu erreichen, verwenden Sie Trittleitern und keinesfalls Drehstühle auf Rollen.
- Lassen Sie Ihre Sehstärke regelmässig bei einem Optiker oder Augenarzt kontrollieren.
- Optimieren Sie die Lichtverhältnisse im Haus, vor allem im Treppenhaus.
- Tragen Sie immer – auch beim Putzen – bequeme, feste Schuhe, in denen Sie ausreichend Halt haben.

Halten Sie die Balance!

Das Gleichgewicht ist die Fähigkeit unseres Körpers, eine ruhige, aufrechte Haltung einzunehmen und zielgerichtete Bewegungen auszuführen. Diese Fähigkeit ist im Alter vielfach eingeschränkt und oft ein Grund für Stürze. Um das Gleichgewichtssystem zu verbessern, müssen wir dieses regelmässig trainieren. Nehmen Sie sich für die folgenden Trainingseinheiten etwa 10 bis 15 Minuten Zeit. Führen Sie die Balanceübungen zuerst mit offenen Augen aus. Wenn Sie sich sicher fühlen, können Sie die Augen dabei gelegentlich auch geschlossen halten.

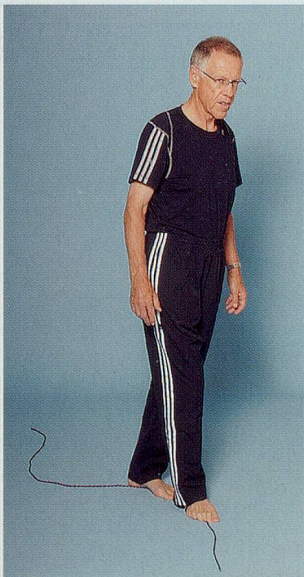


Das Gewicht verlagern

Mit gegrätschten Beinen das Körpergewicht mehrmals von einem Fuss auf den anderen verlagern. Kein Hohlkreuz machen.

Anfänger: ca. 1 Min.

Fortgeschrittene: 3 x 1 Min., dazwischen kurze Pause

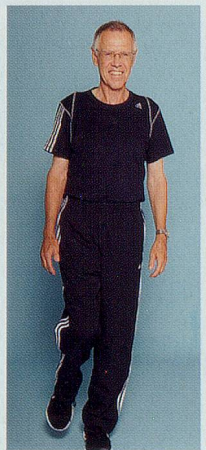


Balanceübungen mit Schnur

Legen Sie ein ca. 2 Meter langes Stück dicke Schnur auf den Boden. Balancieren Sie ohne Schuhe vorwärts über die Schnur und zurück. Fortgeschrittene versuchen die Übung mit geschlossenen Augen auszuführen.

Anfänger: 1 x hin und zurück

Fortgeschrittene: 3 x 1 hin und zurück

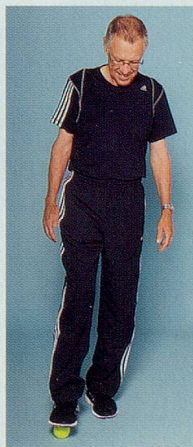
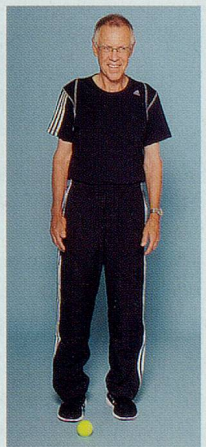


Auf einem Bein stehen

Balancieren Sie auf einem Bein, ohne sich festzuhalten, und zählen Sie die Sekunden. Kein Hohlkreuz machen. Seite wechseln.

Anfänger: ca. 1 Min.

Fortgeschrittene: 3 x 1 Min., dazwischen kurze Pause



Gleichgewichtsübung mit kleinem Ball

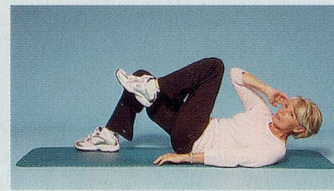
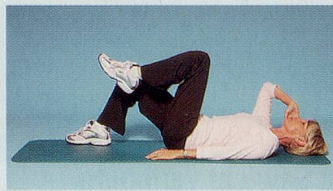
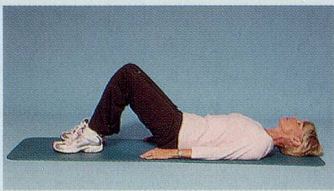
Rollen Sie, auf einem Bein stehend, einen kleinen Ball über den Boden. Wechseln Sie nach kurzer Pause die Seite. Kein Hohlkreuz machen.

Anfänger: ca. 1 Min.

Fortgeschrittene: 3 x 1 Min., dazwischen kurze Pause

Das kräftigt die Muskeln

Um Osteoporose vorzubeugen, ist ein gezieltes Krafttraining nötig. Denn genügend Muskelkraft und -masse aufzubauen, ist ein wichtiges Ziel der Osteoporose-Prävention. Beim Krafttraining wirken Kräfte auf die Knochen, welche die Aktivität der Knochenbildungszellen anregen. Führen Sie die folgenden Übungen langsam aus, und atmen Sie dabei gleichmässig weiter. Sollten während einer Übung Schmerzen auftreten, dann beenden Sie diese sofort, und fragen Sie Ihren Arzt, Physiotherapeuten oder Instruktor um Rat.



Kräftigung der schrägen Bauchmuskeln

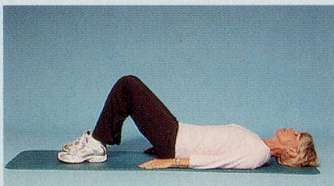
Legen Sie sich auf den Rücken. Winkeln Sie die Beine so weit an, dass Sie die Füsse bequem hüftbreit aufstellen können.

Nun die Bauchmuskeln anspannen und dabei den Rücken auf den Boden drücken.

Die Brustwirbelsäule so weit einrollen, dass ein Ellbogen das schräg gegenüberliegende, hochgezogene Knie berühren kann. Seite wechseln.

Anfänger: 15 x pro Seite

Fortgeschrittene: 3 x 15 x pro Seite, dazwischen kurze Pause



Kräftigung der Hüft- und Brustmuskeln

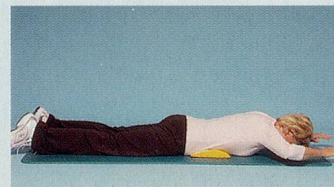
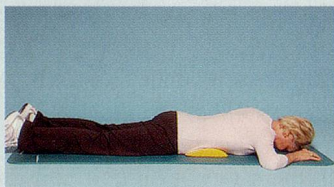
Legen Sie sich auf den Rücken.

Heben Sie die angewinkelten Beine hoch.

Führen Sie nun in der Luft Rotationsbewegungen durch, als ob Sie Velo fahren würden.

Anfänger: 30 Sek.

Fortgeschrittene: 3 x 30 Sek.



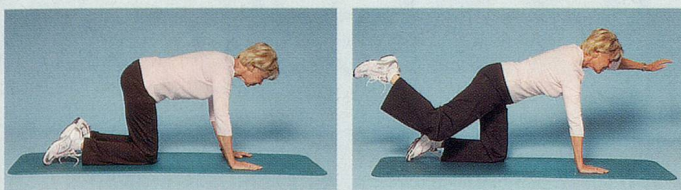
Kräftigung der Rückenmuskeln

Legen Sie sich ein festes Kissen unter den Bauch, um eine Hohlkreuzstellung zu vermeiden. Legen Sie sich hin, die Stirn berührt dabei den Boden.

Gesäss und Bauchmuskulatur anspannen, den Kopf etwas anheben und nach vorn strecken. Erweiterte Übung: gleichzeitig beide Arme anheben.

Anfänger: 30 Sek.

Fortgeschrittene: 3 x 30 Sek.



Stabilisation des Rumpfes

Im Vierfüßlerstand Hände unter den Schultern, Knie unter der Hüfte platzieren. Damit die Ellbogengelenke nicht überstreckt werden, die Arme leicht beugen. Der Kopf wird in der Verlängerung der Wirbelsäule gehalten, sodass der Blick zum Boden gerichtet ist.

Rechtes Bein und linken Arm langsam ausstrecken. Dann Seite wechseln. Kein Hohlkreuz machen. Kopf und Fuss bilden eine Linie.

Anfänger: 15 x pro Seite, dazwischen kurze Pause

Fortgeschrittene: 3 x 15 x pro Seite, dazwischen kurze Pause



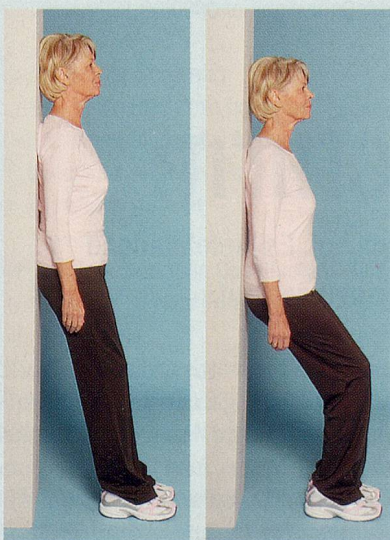
Dehnung des Rumpfes

Setzen Sie sich mit geradem Oberkörper und gekreuzten Beinen (Schneidersitz) auf die Matte. Führen Sie den rechten Ellbogen zum linken Knie.

Drehen Sie langsam Kopf und Rumpf so weit wie möglich nach links. 15 Sekunden so bleiben. Langsam zur Anfangsposition zurück. Seite wechseln.

Anfänger: 15 x pro Seite, dazwischen kurze Pause

Fortgeschrittene: 3 x 15 x pro Seite, dazwischen kurze Pause



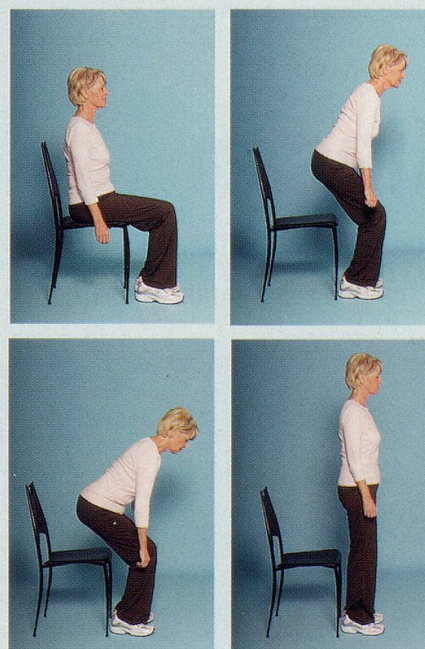
Kräftigung der Oberschenkel

Die Füße stehen etwa im Abstand einer Fusslänge von der Wand entfernt. Der Oberkörper ist an die Wand gelehnt. Nun langsam an der Wand ein Stück nach unten rutschen, bis die Knie über den Fußspitzen stehen.

15 Sekunden so verharren, dann langsam wieder nach oben bewegen. Der Rücken bleibt dabei immer an die Wand gelehnt.

Anfänger: 15 x

Fortgeschrittene: 3 x 15 x



Kräftigung und Koordination der Oberschenkel

Setzen Sie sich mit geradem Oberkörper auf einen Stuhl. Verlagern Sie den Oberkörper mit geradem Rücken nach vorn, und stehen Sie ohne Hilfe der Arme vom Stuhl auf. Kein Hohlkreuz machen.

Anfänger: 15 x

Fortgeschrittene: 3 x 15 x