Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 88 (2010)
Heft: 6

Artikel: Pro Senectute : Bewegung bringt Kraft und Selbstvertrauen
Autor: Honegger, Annegret
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-724883

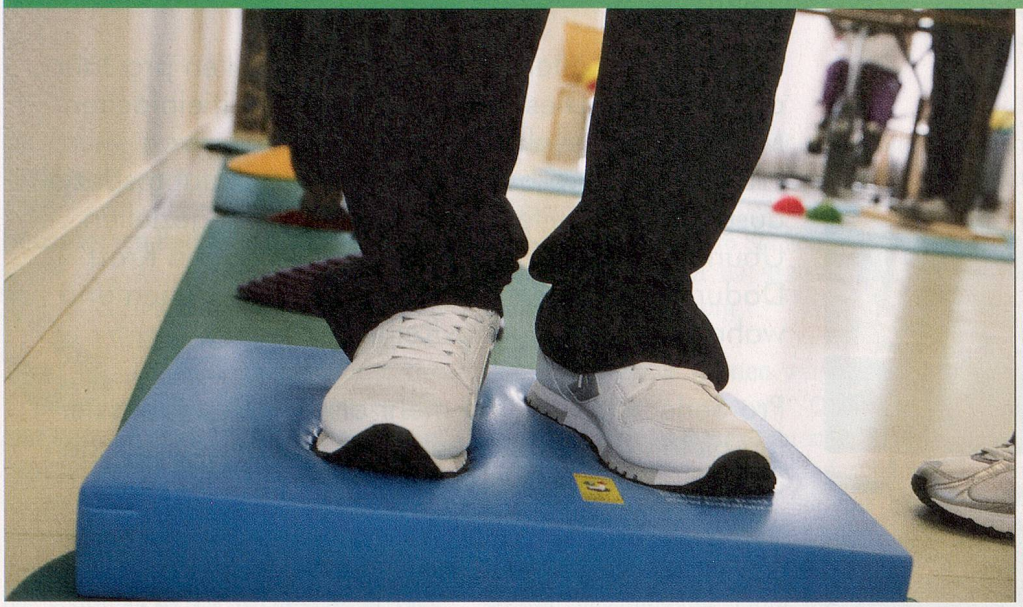
Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. 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

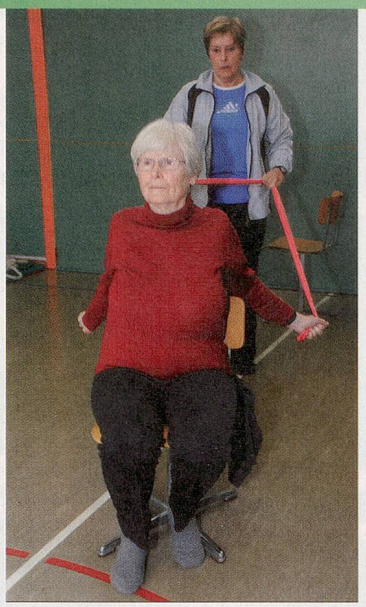
Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans 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: 13.07.2025

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





Bewegung bringt Kraft und Selbstvertrauen

Ein spezielles Gleichgewichtstraining kann helfen, Stürze zu vermeiden und nach Krankheit oder Unfall wieder selbstständiger und mobiler zu werden.

Gehen Sie zögerlich, fühlen Sie sich unsicher auf Treppen, sind alltägliche Aufgaben für Sie schwierig, oder meiden Sie aus Angst vor Stürzen gewisse Situationen und Tätigkeiten? Sind Sie in den letzten Wochen einmal beinahe oder tatsächlich gestürzt und haben sich dabei sogar verletzt? Wenn Sie etwas gegen solche Unsicherheitsgefühle tun und der Sturzgefahr vorbeugen wollen, empfiehlt sich ein Gleichgewichtstraining.

Monika P., Ingrid M. und Ruedi P. trainieren jeweils am Dienstagmorgen mit Erwachsenensportleiterin Ulrike Modl bei Pro Senectute Nidwalden in der Turnhalle des ehemaligen Klosterinternats St. Klara in Stans.

«Trinkt etwas, das ist wichtig fürs Gehirn und somit auch fürs Gleichgewicht», begrüsst die Kursleiterin ihre Teilnehmenden. Dann wiederholt sie kurz den Theorieteil der letzten Lektion: Wer stürzt, hat Angst vor weiteren Stürzen, bewegt sich weniger, verliert an Kraft und Beweglichkeit, wird unsicher – und stürzt oft erneut. «Das ist ein Teufelskreis, den wir unbedingt durchbrechen müssen», mahnt die Expertin. Und zwar mit mehr Bewegung, was wieder zu mehr Kraft und Selbstvertrauen und so zu weniger Stürzen führt.

«Wer rastet, der rostet», ruft Ulrike Modl und beginnt mit den Aufwärmübungen. Ferse, Spitze, Ferse, Spitze, Arme überkreuzen, rechten Arm zum linken Knie, linken Arm zum rechten Knie, Schultern kreisen, heben und senken. Dann folgt ein Spiel, bei dem leere Stühle so schnell wie möglich besetzt werden müssen, ein rasches Hin und Her mit viel Gelächter und auch mal einem Beinahe-Zusammenstoss.

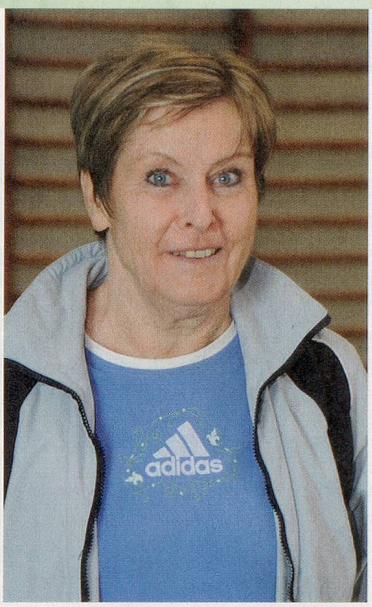
«Aufstehen und Absitzen ist gut für die Muskeln und die Reaktion», meint Ulrike Modl. «Und Lachen ist eine gute Form der Entspannung.»

Anschliessend kontrolliert sie die Hausaufgabe, bei der es um die Übung «fester Stand» ging: Wie ein «Fels in der Brandung» steht man dabei hüftbreit, Füsse nach vorn, als ob sie am Boden festklebten, Zehen auseinander, Bauch und Gesäss angespannt, die Knie leicht gebeugt. Monika P. hat dies beim Kochen und beim Spaziergang mit dem Hund geübt, Ruedi P. am Bahnhof und im Billardlokal und Ingrid M. morgens und abends im Schlafzimmer.

Ulrike Modl ist zufrieden und betont: «Ich empfehle, das Üben mit einer Alltagstätigkeit zu verbinden – so trainiert ihr automatisch und braucht nicht extra daran zu denken.»

Das gefährliche Zuhause

Etwa 80 000 ältere Menschen verunfallen jährlich in der Schweiz durch Stürze, nicht selten mit tödlichen Folgen. Über neunzig Prozent dieser Unfälle sind sogenannte Haushaltunfälle. Mehr als die Hälfte der Stürze passiert beim Gehen, Bücken und Aufstehen – also weder im Strassenverkehr noch auf Glatteis, weder wegen Türschwellen, Teppichen noch



Bilder: Anne Bürgisser

Ulrike Modl bringt den Teilnehmenden mit verschiedenen Übungen mehr Sicherheit beim Gehen bei.

wegen ungeeigneten Schuhwerks. «Ein schlechtes Gleichgewicht ist im Alter oft die Folge eines passiven Lebensstils», erklärt Ulrike Modl.

Viele ältere Menschen bewegen sich zu wenig oder gar nicht, bleiben immer öfter zu Hause. Diese Inaktivität verschlechtert die körperliche Leistungsfähigkeit, der Gang wird unsicher, man wird ängstlicher. Gerät man ins Wanken, fehlt oft die Kraft, einen Sturz aufzufangen, wie das in jüngeren Jahren noch selbstverständlich war.

Im Gleichgewichtstraining wird sicheres und selbstständiges Bewegen auf spielerische Art eingeübt. Das Programm, das speziell auf ältere Menschen zugeschnitten ist, stärkt Gleichgewicht, Beweglichkeit und Koordination. Die Teilnehmenden lernen, ihre körperlichen Möglichkeiten und Grenzen richtig einzuschätzen. Es werden alltägliche Bewegungsabläufe geschult und Antisturzstrategien eingeübt. Ziel ist es auch, Menschen nach längerer körperlicher Untätigkeit, nach Unfall oder Krankheit fit für andere Sportarten wie Walking oder Gymnastik zu machen.

Trainieren hilft in jedem Alter

«Stürze», weiss Trainerin Ulrike Modl, «sind meist dramatische Ereignisse.» Sturzfolgen wie etwa eine Hüftfraktur führen zu Schmerzen, hohen Gesundheitskosten und oft zum Verlust von Selbstständigkeit und Mobilität. Letztere wieder zu erlangen, sei ein wichtiges Ziel, wobei sich die Muskulatur erwiesenermassen bis ins hohe Alter trainieren lässt. Manche möchten wieder Treppen steigen können, andere selbstständig in die Badewanne klettern oder die Hosen alleine anziehen – je nach Bedürfnissen der Teilnehmenden kann die Kursleiterin das Programm anpassen. Trainiert wird auf festem Boden oder auf weichen Matten, mit Podesten, Stühlen, Kreiseln und Therabändern, mit Kraft-, Atem- und Entspannungsübungen. «In der Gruppe merken die Teilnehmenden, dass auch andere Menschen unter Einschränkungen leiden und etwas dagegen tun. Und sie lernen, sich wieder etwas zuzutrauen, wieder Freude an ihrer Beweglichkeit zu haben.»

Jetzt schichtet Ulrike Modl Turnmatten übereinander, damit die Teilnehmenden das Stehen und Gehen auf unebenem Terrain üben können. Mit oder ohne helfende Hand überqueren sie den Mattenberg, als Steigerung mit geschlossenen Augen und sogar rückwärts. Die Trainerin fordert alle auf, die Beine bei jedem Schritt gut anzuheben, richtig abzurollen und «mit den Füssen zu schauen» – so lerne das Hirn, fehlende Informationen von Augen und Gehör durch andere Sinne auszugleichen.

Die Teilnehmenden spüren die Wirkung. Bei Ruedi P. hat sich der Schwindel verringert, die Angst vor einem erneuten Sturz ist kleiner. Monika P. hat einen besseren Stand auf dem Hundespaziergang, wenn plötzlich ein anderes Tier vorbeirennt. Ingrid M., die mehrfach so schwer stürzte, dass sie zum Arzt musste, erschrickt nicht mehr so stark, wenn sie etwa auf dem Trottoir von hinten von einem Velo überholt wird: «Die Übungen geben mir Sicherheit und Selbstvertrauen.» Alle sind sich einig, dass das Training noch mancher und manchem gut täte: «Aber oft muss halt erst etwas passieren, bis die Leute das merken.»

Annegret Honegger

Adressen für Gleichgewichtstraining

Das von Pro Senectute entwickelte Gleichgewichtstraining wird von vielen Kantonalen Pro-Senectute-Organisationen angeboten. Die Adresse von Pro Senectute in Ihrer Nähe finden Sie vorne in diesem Heft oder unter www.pro-senectute.ch

Pro Senectute Nidwalden bietet ein breites Sport-, Bildungs- und Begegnungsangebot sowie Beratung und Dienstleistungen für ältere Menschen und ihre Angehörigen.

Kontakt: Pro Senectute Nidwalden, St.-Klara-Rain 1, 6370 Stans, Telefon 041 610 25 24, Mail info@nw.pro-senectute.ch, Internet www.nw.pro-senectute.ch