

# AKTIV UND SICHER DURCH DEN ALLTAG

Stürze im Alter sind eine weitverbreitete Problematik und stellen ein enormes gesundheitliches Risiko dar. Rund 30 % der Menschen über 65 Jahren stürzen jährlich, wobei diese Rate bei den über 80-jährigen bereits bei 50 % liegt. Die Ursachen sind vielseitig und die Folgen können gravierend sein. Wer aber regelmässig trainiert, kann dem altersbedingten Abbau von Muskelkraft und Gleichgewichtssinn entgegenwirken, mobil bleiben und die Selbstständigkeit bis ins hohe Alter bewahren.

## Bewegung als Schlüssel zur Sturzprävention

Die gute Nachricht ist also, dass das Sturzrisiko mit regelmässiger Bewegung und gezielten Übungen erheblich reduziert und die Lebensqualität verbessert werden kann. Für Erwachsene, ab 65 Jahren, werden mindestens 2.5 Stunden Bewegung mit mittlerer Intensität pro Woche empfohlen. Die Art der Bewegung kann – je nach Präferenz – von zügigem Gehen über Velofahren bis zu Gartenarbeit reichen. Alternativ können auch 75 Minuten intensive Bewegung, wie Schwimmen oder Jogging, durchgeführt werden. Für die Altersgruppe ab 65 Jahren wird zudem empfohlen, an zwei oder mehr Tagen pro Woche Kraft- und Gleichgewichtstraining einzubauen. Dafür können beispielsweise Gleichgewichtsübungen wie der Einbeinstand mit Variationen oder Kniebeugen ins Training integriert werden.

## «sicher stehen – sicher gehen»

sichergehen.ch bietet eine Plattform, auf welcher Kursangebote mit dem Qualitätslabel für sturzpräventives

sicher stehen

sichergehen.ch

Training in Ihrer Nähe zu finden sind. Ausserdem sind auch ein Bewegungstest sowie Übungen mit unterschiedlichen Trainingsniveaus für zu Hause verfügbar.

## Legen Sie gleich los:

Mit diesen beiden Übungsbeispielen von sichergehen.ch können Sie sofort mit dem Gleichgewichtstraining beginnen. Jede Bewegung ist besser als keine!



Übung 1: Gehen Sie auf einer Linie in kleinen Schritten nach vorne und zählen Sie laut in 3er Schritten von 100 rückwärts.



Übung 2: Verlagern Sie Ihr Gewicht auf ein Bein und tippen Sie mit dem anderen Bein vorne, seitwärts und hinten auf den Boden.

## Ihre Kurse auf sichergehen.ch publizieren

Vereine oder private Anbieter von Sportlektionen für ältere Personen, welche zur Sturzprävention beitragen möchten, können sich bei sichergehen.ch ausbilden und zertifizieren lassen und anschliessend ihre Kurse auf der Webseite publizieren.

Alle Informationen dazu finden Sie unter sichergehen.ch. Bei Fragen oder Unklarheiten können Sie sich auch an das Gesundheitsamt Obwalden wenden (owischzwaeg@ow.ch).

Unterstützt von:



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

OBWALDÄ  
ISCH ZWÄG