

# Sturzprävention schenkt Lebensqualität und rettet Leben



vitaswiss ist Partner der Kampagne [sichergehen.ch](https://www.sichergehen.ch) und übernimmt eine wichtige Aufgabe in der Sturzprävention.

**Jedes Jahr verletzen sich 90'000 ältere Personen bei einem Sturz. Ab einem Alter von 50 Jahren fängt der Muskelabbau und der Verlust des Gleichgewichts sich zu beschleunigen, wenn nichts dagegen unternommen wird. Die Website [sichergehen.ch](https://www.sichergehen.ch) bietet fast 3000 Bewegungsangebote in der ganzen Schweiz. Auch zahlreiche Sektionen von vitaswiss bieten Kurse unter diesem Label an.**

Unter den 90'000 Sturzverletzten sterben gegen 1'600 ältere Erwachsene an den Folgen. Diese Zahlen verdeutlichen sowohl die gesellschaftliche als auch die wirtschaftliche Dringlichkeit für

Sturzprävention. Eine neue Untersuchung der BFU zeigt, dass Anbietern sowie Leitenden von Sport- und Bewegungsaktivitäten eine zentrale Rolle zukommt. Denn sie haben die Möglichkeit, ihre Angebote so zu gestalten, dass Stürze verhindert werden können. Einen wirksamen Schutz bietet richtiges Trainieren von Gleichgewicht, Kraft und mentaler Fitness. Das ist wissenschaftlich belegt und vielen Menschen im Alter zwischen 60 und 79 Jahren bewusst: Mehr als die Hälfte trainiert bereits sturzpräventiv, wie eine Befragung der BFU zeigt. Allerdings setzen erst 22 Prozent der Befragten die Empfehlungen vollständig um.

## **Sport- und Bewegungsangebote verbessern**

Die BFU sieht ein grosses Potenzial bei den bestehenden Angeboten. Erst ein geringer Teil (15 %) erfüllt alle Anforderungen, wie eine Analyse bei den grössten Anbietern zeigt – etwa bei Turnvereinen sowie Gesundheits- und Fitnesscentern. In drei von vier Fällen sind die Verantwortlichen jedoch offen, ihre Kurse so anzupassen, dass sie den Empfehlungen vollumfänglich entsprechen. Die BFU unterstützt deshalb Anbieter sowie Leitende von Sport- und Bewegungsangeboten bei der Umsetzung. «Dadurch schützt sich ein Teil der älteren Bevölkerung wirksam vor Stürzen, ohne die eigenen Gewohnheiten ändern zu müssen», erklärt BFU-Expertin Eva Stocker. Sie ist Teil des Forschungsteams, das untersucht hat, wie die ältere Bevölkerung dazu motiviert werden kann, gezielt zu trainieren und so Stürze zu vermeiden.

## **Viele ältere Menschen sind offen für sturzpräventives Training**

Die neue BFU-Studie zeigt, dass drei Viertel der älteren Personen für ein Training gewonnen werden könnten, das alle Empfehlungen erfüllt. Neben einem niederschweligen Zugang – zum Beispiel ein Training an leicht zugänglichen Orten – ist es hilfreich, wenn die Angebote die Erwartung wecken, dass sie das Wohlbefinden steigern. Wer sich gezielt bewegt, erlangt mehr Sicherheit im Alltag. Wer nicht stürzt, kann länger unabhängig bleiben. Auch die Unterstützung durch Vertrauenspersonen kann motivierend wirken.

## **Was bedeutet «richtiges» Training?**

Ein Training erfüllt alle Anforderungen, wenn dreimal pro Woche mindestens 30 Minuten lang trainiert wird. Die BFU empfiehlt zudem, dass eine Fachperson eine der drei Einheiten leitet. Eva Stocker ergänzt: «Eine angeleitete Lektion besteht aus mindestens 20 Minuten Gleichgewichts- und 10 Minuten Beinkrafttraining. Dazu kommen kognitiv-motorische Komponenten. Das sind Übungen, die Bewegungen und Denkaufgaben kombinieren, wie zum Beispiel bei einer Tanzchoreografie.»

## **Mentale Fitness und neue Kontakte**

Trainieren Sie in einem Gruppenkurs, um nicht nur Ihre Kraft, Ihr Gleichgewicht und Ihre mentale Fitness zu verbessern, sondern auch, um neue Kontakte zu knüpfen. In den Sportkursen und Bewegungsangeboten auf [sichergehen.ch](http://sichergehen.ch) werden Sie von Fachpersonen niveaugerecht unterstützt. Alle entsprechenden Kurse von vitaswiss erfüllen die Kriterien für sturzpräventives Training.

[www.sichergehen.ch](http://www.sichergehen.ch)

**sichergehen.ch**

## **Interaktiver Selbsttest**

Folgender [Selbsttest](#) gibt Ihnen die Möglichkeit, das Thema «sturzpräventives Training» älteren Menschen interaktiv näher zu bringen. Ein guter Anhaltspunkt, um damit zu beginnen, ist die Durchführung des Online-Selbsttests. So kann das geeignete Trainingsniveau ermittelt und anschliessend ein individuelles Trainingsprogramm zusammengestellt werden.