

Zeitschrift: Curaviva : Fachzeitschrift
Herausgeber: Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz
Band: 78 (2007)
Heft: 2

Werbung

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](#)

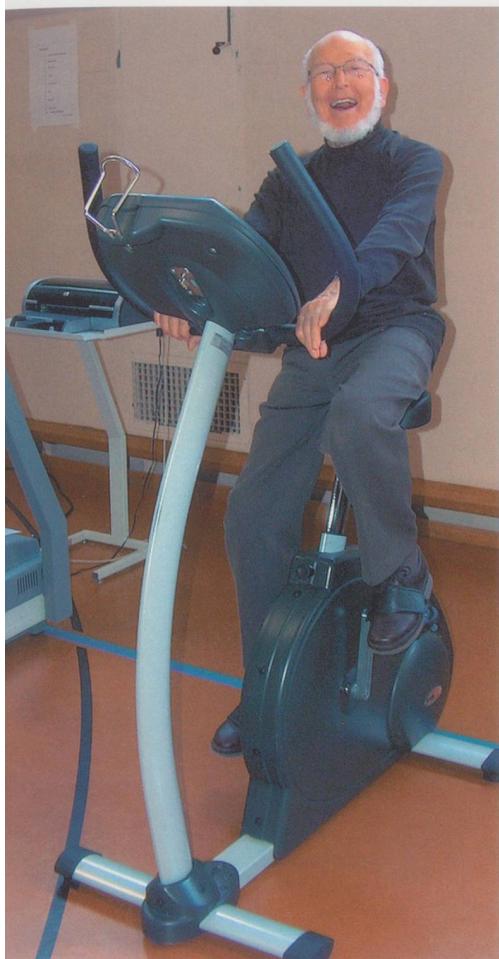
Download PDF: 05.02.2026

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



Wissenschaftlich unterstützte Sturzprophylaxe

In der Residenz Neumünster Park in Zollikerberg ist aus dem ehemaligen Altersturnen nicht nur ein Training im Fitnesscenter, sondern ein wissenschaftlich unterstütztes Programm zur Verminderung des Sturzrisikos älterer Menschen geworden.



Eines der grössten gesundheitlichen Risiken im Alter ist es, zu stürzen und dabei einen Schenkelhalsbruch zu erleiden. Studien zeigen, dass verschiedene Faktoren das Sturzrisiko bestimmen.

In einem gemeinsamen Projekt der Firma Proxomed, des Instituts für Bewegungswissenschaften und Sport der ETH Zürich und der Residenz Neumünster Park in Zollikerberg wurde das individuelle Sturzrisiko älterer Menschen in Tests gemessen und ihnen darauf

aufbauend ein individuelles Trainingsprogramm über zwölf Wochen angeboten. Getestet wurden die Muskelkraft der Beine, das Gleichgewicht auf einer beweglichen Unterlage und das Gangbild. Das Training fand zweimal wöchentlich über zwölf Wochen statt und beinhaltete die Schwerpunkte Koordination, Kraft und Beweglichkeit. Damit auch der soziale Aspekt Platz fand, trainierten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in Gruppen von ca. sieben Personen.

Auch ältere Menschen oder gerade auch ältere Menschen machen nicht einfach alles mit, was ihnen angeboten wird. Sie

erwarten eine individuelle Information, bei der auf ihre Fragen eingegangen wird. Nach solchen Informationsgesprächen haben einige mitgemacht, andere wollten nicht. Die Trainingsteilnehmerinnen und -teilnehmer haben die Tests nach den zwölf Wochen Training wiederholt. Erfreulicherweise wurden zum Teil grosse Fortschritte erzielt. Die Leistungsfähigkeit der Oberschenkelmuskulatur konnte durchschnittlich um 15% und die der Wadenmuskulatur sogar um mehr als 50% gesteigert werden. Auch das Gangbild, insbesondere die Gehgeschwindigkeit und die Gleichgewichtsfähigkeit wurden sichtbar verbessert. Alle getesteten Personen führen jetzt ein Jahr lang ein Sturzprotokoll. Es wird sich zeigen, ob die Trainingsteilnehmerinnen weniger stürzen als diejenigen, die nicht teilnahmen. Die Trainingsergebnisse werden im Rahmen einer Doktorarbeit der ETH auch wissenschaftlich ausgewertet.

Die Idee stammt vom Projektleiter Dr. Eling de Bruin vom Institut für Bewegungswissenschaften und Sport der ETH und wird von der Trainingsgeräte-Firma Proxomed materiell unterstützt. In einer späteren Phase kam, durch eine finanzielle Unterstützung der Hatt-Bucher-Stiftung, die Möglichkeit hinzu, eine Seniorensportlehrerin der Pro Senectute für die praktische Umsetzung der Trainingsprogramme einzusetzen.

Die persönliche, verständnisvolle Betreuung durch die ETH-Doktorandin Antonia Hartmann, sowie durch die ausgebildete Seniorensportleiterin Marlies Dorfsmid und zwei Studentinnen der Bewegungswissenschaften und Sport werden sehr geschätzt.

«Nur lustvoll ist das Gleichgewichts- und Krafttraining natürlich nicht» meint die 81jährige Edith Hess, «es braucht schon auch etwas Disziplin. Aber es lohnt sich auf jeden Fall. Mit zunehmender Kraft und Beweglichkeit wächst bei uns Teilnehmenden die Zuversicht, dass Schenkelhalsbruch und ähnliche Verhängnisse vermeidbar sind.» Sie findet sogar, dass dieses Programm «auch gut für das manchmal angeschlagene Selbstwertgefühl alternder Menschen» sei.

Marianne Baer Müller, der Leiterin der Residenz Neumünster Park, kommt das Projekt sehr entgegen: «Wir wollen unseren Bewohnerinnen und Bewohnern die Möglichkeit bieten, aus Eigenverantwortung etwas zur Vermeidung künftiger Stürze zu unternehmen, zur Erhaltung der Unabhängigkeit und Mobilität.»

Kontakt:

Marianne Baer Müller, Residenz Neumünster Park, Trichtenhauserstrasse 24, 8125 Zollikerberg
Marianne.baer@diakoniewerk-neumuenster.ch



easyDOK : die einfache EDV-Pflegedokumentation. Umfassend und anpassungsfähig.

easyDOK wurde gemeinsam mit Pflegefachleuten in der Schweiz entwickelt und deckt alle Bereiche der Pflegeplanung und -dokumentation ab. Individuelle Anpassungsmöglichkeiten erlauben eine optimale Abstimmung auf Ihre Organisation und die entsprechenden Pflegeprozesse.

Ausgewählte Dienstleistungspartner stellen eine kompetente und effiziente Einführung sowie eine auf alle Mitarbeiterqualifikationen ausgerichtete Ausbildung sicher.

Revolutionieren Sie Ihre Pflegedokumentation mit *easyDOK*.

Nähere Informationen finden Sie auf:
www.easydok.ch oder schreiben Sie uns
direkt an info@easydok.ch.