

**Zeitschrift:** Curaviva : Fachzeitschrift  
**Herausgeber:** Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz  
**Band:** 81 (2010)  
**Heft:** 9: In Bewegung : wie Kopf und Körper profitieren

**Artikel:** Heime mit Sportangebot verlassen eingeschlagenen Weg nicht : weniger Stürze dank Fitness- und Krafttraining  
**Autor:** Steiner, Barbara  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-805522>

#### 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:** 12.01.2026

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

**Heime mit Sportangebot verlassen eingeschlagenen Weg nicht**

# Weniger Stürze dank Fitness- und Krafttraining

**Lieber noch mehr und keinesfalls weniger:**  
Altersinstitutionen mit einem Kraftraum oder anderen Fitnessangeboten ziehen eine positive Bilanz.

Von Barbara Steiner

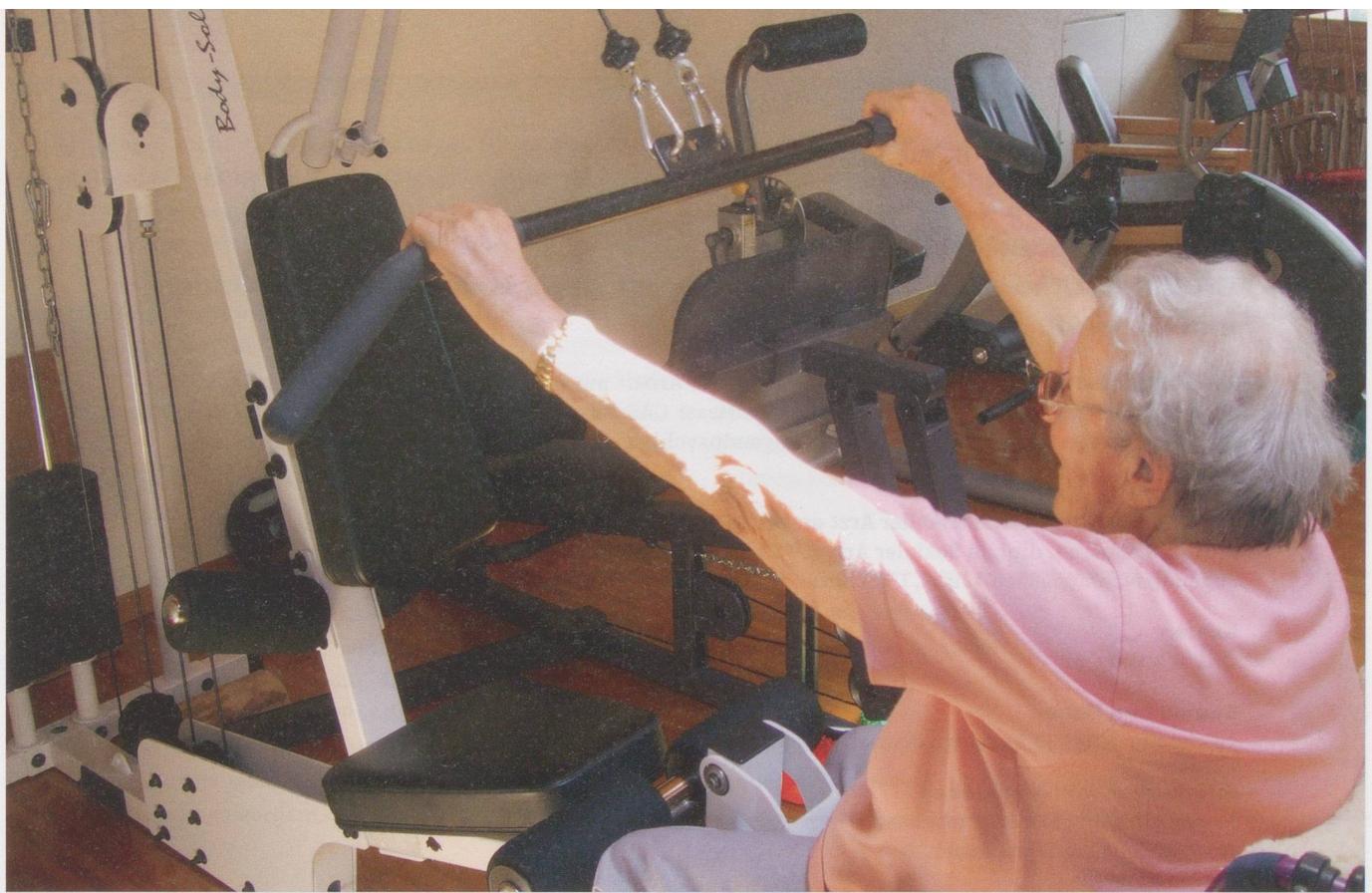
Die drei Geräte zum Training von Beinen und Oberkörper stehen bereits seit einigen Jahren im Alters- und Pflegeheim Weierbach in Eglisau (ZH). Staub angesetzt haben sie in dieser Zeit nie: «Im Heim leben immer ungefähr zehn Personen, die täglich trainieren. Beliebt sind vor allem Übungen zur Stärkung der Beinmuskulatur», sagt Heimleiterin Elisabeth Villiger. Es war die Curaviva-Broschüre «Kraftvoll altern im Heim», erschienen 2006, welche die Verantwortlichen dazu animiert hat, das schon vorhandene Trainingsvelo mit zwei weiteren Sportgeräten zu ergänzen. Die Investition habe sich gelohnt, sagt Villiger: «Die körperliche Betätigung hilft den Bewohnenden, Ressourcen zu erhalten. Selbst wenn es nur die wenigen Meter zum nächsten WC sind, die eine Bewohnerin oder ein Bewohner dank dem Training länger ohne Unterstützung zurücklegen kann: Dieses Stück Selbständigkeit ist viel Wert.» Deshalb geniesse das traditionelle wöchentliche Turnen einen hohen Stellenwert im «Weierbach». Mitmachen können auch Menschen im Rollstuhl. Vor Kurzem hat Elisabeth Villiger die Physiotherapeutin Helene Loistl-Schär für einen siebenteiligen Gangsicherheitskurs engagiert (siehe Kasten). Angesichts der positiven Resultate steht nun zur Debatte, den Kurs ständig anzubieten. Kein Thema ist hingegen die Vergrösserung des Trainingsraums – trotz geplantem Heimausbau. «Ein Grossteil

**Die fundierte Betreuung ist eine der grössten Herausforderungen.**

der Betagten, die zu uns kommen, ist gesundheitlich schon recht angeschlagen. Dies wird sich in Zukunft kaum ändern. Es ist also nicht davon auszugehen, dass sehr viel mehr Interessierte die Geräte benutzen wollen», so Villiger. Heute sind nicht mehr alle Mitarbeitenden, die damals in der Handhabung der chipgesteuerten Geräte geschult wurden, im Heim tätig. Bei Ferienabwesenheiten könne es zu Engpässen in der Programmierung kommen, so Villiger. In der Sicherstellung einer fundierten Betreuung sieht sie denn auch eine der grössten Herausforderungen beim Sport im Heim.

## Drinnen und draussen

Die Neuanschaffung werde vermutlich ungenutzt herumstehen, befürchtete der Heimvorstand, als Annemarie Kempf, Leiterin des Altersheims in Reichenbach (BE), seinerzeit den Kauf eines Trainingsvelos für eine der zwei Wohngruppen in der Institution beantragte. Das Gremium täuschte sich: Die Bewohnenden machten so rege Gebrauch vom Gerät, dass bald darauf auch die zweite Wohngruppe eines erhielt. Die Velos sind nach Auskunft von Susanna Grossen, Bereichsleiterin Pflege, nach wie vor oft besetzt. Noch beliebter als das Velotraining sind bei den Bewohnenden allerdings die wöchentlichen Termine bei den beiden Fitnesstrainerinnen, die das Heim abwechselungsweise einen Tag und einen Abend lang besuchen. Während jeweils 20 bis 40 Minuten arbeiten sie individuell mit den Betagten; zur Verfügung stehen ein Multifunktions-Trainingsgerät und ein Barren. «Die Bewohnerinnen und Bewohner schätzen die Lektionen, sie freuen sich darauf und reagieren enttäuscht, wenn sie einmal ausfallen», sagt Grossen. Sie könne es nicht belegen, aber ihrer Einschätzung zufolge gebe es weniger Stürze, seit Fitnesstrainerinnen und Velos da seien. Ein Ende



Hulda Schranz (84) trainiert im Trainingsraum des Altersheims Adelboden an einem Multi-Kraftgerät die obere Rücken- und Armmuskulatur.

Foto: Hansjürg Thüler

setzt den körperlichen Betätigungen in der Regel nicht die Verschlechterung der physischen Gesundheit der Bewohnerinnen und Bewohner, sondern der Abbau der kognitiven Fähigkeiten: «Irgendwann kommt manchmal der Moment, in dem es einfach nicht mehr geht.» Für Bewohnerinnen und Bewohner in besserer Verfassung rundet das Altersheim Reichenbach sein Sportangebot draussen an der frischen Luft mit einer wöchentlichen Laufrunde ab. «Die 15 bis 20 Teilnehmenden sind bei jedem Wetter unterwegs, ausser, wenn im Winter der Weg vereist ist.» Die einen marschieren ohne, die anderen mit Nordic-Walking-Stöcken, manchmal sind auch Menschen im Rollstuhl mit von der Partie. Für diese Art von Aktivität bestehe vermutlich nicht in jedem Heim eine Nachfrage, räumt Grossen ein: «Bei uns leben praktisch ausschliesslich Menschen, die immer körperlich gearbeitet haben. Sie haben eine robustere Verfassung als Männer und Frauen mit anderem Lebenshintergrund.»

#### Trainieren mit Seilen

Im Stadtzürcher Altersheim Oberstrass ist der Kraftraum bald zehn Jahre nach seiner Eröffnung nach wie vor ein Magnet. «Wir haben immer zwischen 20 und 30 Bewohnerinnen und Bewohner, die ihn regelmässig benutzen. Auch solche, die vorher nie in einem Fitnessstudio waren, trainieren mit Leidenschaft und Begeisterung», sagt Heimleiter Roger Daenzer. An zwei Vormittagen pro Woche ist eine Fitnesstrainerin an-

wesend, daneben setzen sich die Bewohnenden selbstständig an die Geräte. Daenzer hat den Kraftraum selber konzipiert; die Anschaffung der Geräte ermöglichte ein Heimbewohner mit einer grosszügigen Spende. Bereits die Untersuchung, die Daenzer zusammen mit einem ETH-Studenten für seine

Diplomarbeit im Nachdiplomstudium Praktische Gerontologie durchführte, zeigte, dass auch betagte Menschen ihre Leistungsfähigkeit nicht nur halten, sondern sogar steigern können, besonders, wenn sie Kraft- und Koordinationstraining verbinden; als Ergänzung zum Kraftraum findet im Altersheim Oberstrass denn auch nach wie vor das klassische Altersturnen statt. Inzwischen haben

ETH-Studierende in den Zürcher Altersheimen Oberstrass und Trotte eine weitere Studie durchgeführt. Ziel war es, die Wirksamkeit der «Sling Exercise Therapy», im deutschen Sprachraum bekannt als SET-Konzept, zu erforschen. Bei der Methode der Firma Redcord aus Norwegen, die auch Spitzensportler nutzen, absolvieren die Trainierenden auf Matten Schrittfolgen; Gurten, die mit Seilen an der Decke befestigt sind, verhelfen ihnen zu Stabilität. 12 Bewohnerinnen und Bewohner haben während rund drei Monaten zweimal wöchentlich unter Anleitung Übungen absolviert – und zwar «mit Begeisterung», wie Nebojsa Racic, Leiter Betreuung und Pflege, betont. Sie wurden in dieser Zeit sicherer in ihren Bewegungen, die Angst vor Stürzen ging zurück. Das Altersheim Oberstrass bietet die SET-Therapie weiterhin an. Die Gurten liessen sich einfach montieren, seien nicht teuer >>

**Es braucht immer Personen, die vom Nutzen des Trainings überzeugt sind.**



Fachhochschule Nordwestschweiz  
Hochschule für Soziale Arbeit

**Certificate of Advanced Studies**

**CAS Milieutherapeutisches Arbeiten mit psychisch auffälligen Kindern und Jugendlichen**

Komplexe Situationen und Problemstellungen in der Arbeit mit psychisch auffälligen Kindern und Jugendlichen erkennen, bearbeiten und lösen. Dieser CAS-Kurs wird in Kooperation mit der Vereinigung der Leiter/innen stationärer Kinder- und Jugendpsychiatrischer Einrichtungen durchgeführt.

**Leitung**

Dr. med. Gianni Zarotti, Leitender Arzt an der Kinder- und Jugendpsychiatrischen Klinik, UPD Bern  
Philipp Lehmann, dipl. in Sozialer Arbeit FH, Erziehungsleiter an der Kinder- und Jugendpsychiatrischen Klinik, UPD Bern

**Kosten**

CHF 6'400.–

**Beginn und Dauer**

12. Januar 2011, 22 Kurstage über 10 Monate, 15 ECTS

**Information und Anmeldung**

Fachhochschule Nordwestschweiz

Hochschule für Soziale Arbeit

Ursina Ammann

Riggenbachstrasse 16, 4600 Olten

+41 62 311 96 27, ursina.ammann@fhnw.ch

[www.fhnw.ch/sozialearbeit/weiterbildung](http://www.fhnw.ch/sozialearbeit/weiterbildung)



**Die Pensionskasse für Spital-, Heim- und Pflegepersonal ...**

... seit 75 Jahren, transparent, kostengünstig und flexibel. Wir bieten branchenspezifische und individuelle Lösungen an. Verlangen Sie noch heute eine unverbindliche Offerte unter **www.pkshp.ch** oder **Telefon 044 268 90 60**

Pensionskasse SHP  
Gladbachstrasse 117  
Postfach  
8044 Zürich



und bräuchten nicht viel Platz, sagt Racic. Hinzu kämen die Personalkosten, welche die Betreuung der Trainierenden verursache. Dafür benötigen die Bewohnenden im Alltag tendenziell weniger Unterstützung, weil sie mobiler seien.

### Weiterbildung für Mitarbeitende

Was in Eglisau, Reichenbach und Zürich zu beobachten ist, deckt sich mit der Einschätzung von Turn- und Sportlehrer Hansjürg Thüler: «Heime, die den Schritt gewagt und ein Sportangebot aufgebaut haben, verlassen den eingeschlagenen Weg in der Regel nicht mehr.» Thüler, Verfasser der Curaviva-Broschüre «Kraftvoll altern im Heim» und Inhaber der Firma Projekte in Bewegung, berät auf Mandatsbasis Institutionen, die ihren Bewohnenden mehr Möglichkeiten bieten wollen, körperlich aktiv zu sein, und führt seit Langem selber einmal wöchentlich im Altersheim Adelboden mit Bewohnerinnen und Bewohnern Aufbau-, Koordinations- und Kraftübungen durch. Zur Selbstverständlichkeit sei ein Training, das über das traditionelle Altersturnen hinausgehe, in den Einrichtungen trotz positiver Resultate diverser Studien aber nach wie vor nicht geworden: «Es braucht immer Personen, die

vom Nutzen des Trainings überzeugt sind und sich engagieren, sonst kommt nichts in Gang.» Als wichtig erachtet Thüler die längerfristige Finanzierung neuer Angebote: «Die Kosten für die Anschaffung der Geräte fallen meist nicht enorm ins Gewicht, hier gibt es durchaus erschwingliche Lösungen. Aber wenn sich in jeder Budgetrunde von Neuem die Frage stellt, wer für die Trainingsbegleitungen aufkommen soll, wird es schwierig.» Hilfreich wären vermutlich Weiterbildungsangebote für Heimmitarbeitende, sagt Thüler: «Wenn gezielt geschulte Personen aus dem eigenen Betrieb die Betreuung übernehmen könnten, käme dies manchem Heim entgegen.» ●

### Weitere Informationen:

[www.bewegungsprojekte.ch](http://www.bewegungsprojekte.ch)  
[www.redcord.com](http://www.redcord.com)

Die Broschüre «Kraftvoll altern im Heim» kann heruntergeladen werden auf [www.curaviva.ch](http://www.curaviva.ch) unter Information – Publikationen

## Physioswiss aktiv in Sturzprävention

«Positiv überrascht» war Physiotherapeutin Helene Loistl-Schär von den Fortschritten, welche die sechs Teilnehmerinnen und Teilnehmer ihres Gangsicherheitskurses im Alters- und Pflegeheim Weierbach in Eglisau erzielten. Gemäss Ergebnissen von Tests am Anfang und am Schluss des Kurses haben alle Teilnehmenden von den Übungen profitiert – auch jene, die bereits auf Stöcke oder den Rollator angewiesen sind. Dies bedeute nicht, dass sie nun wieder dauerhaft selbstständig gehen könnten, präzisiert Loistl: «Ein solches Ziel wäre unrealistisch.» Zwar habe sich die eine oder andere Person tatsächlich gewagt, den Rollator oder die Stöcke für kurze Strecken stehen zu lassen. Im Kurs sei es aber in erster Linie darum gegangen, das Potenzial der Teilnehmenden zu nutzen und ihnen wieder zu mehr Selbstvertrauen zu verhelfen. Je sicherer sich jemand bewege, desto geringer sei grundsätzlich auch die Sturzgefahr.

Das Grundlagenwissen für den Kurs hat sich Helene Loistl in einer Weiterbildung «Präventive Gangsicherheitskurse im Alter» des Schweizer Physiotherapie Verbands Physioswiss erworben; diese wird jährlich sieben- bis zehnmal für Physiotherapeutinnen und -therapeuten angeboten. Die Teilnehmenden befassen sich darin unter anderem mit Risikofaktoren und Massnahmen zur Sturzprophylaxe. Ziel ist, dass sie ihr erworbenes Wissen anschliessend in den Praxisalltag mit einbeziehen oder eigene Gangsicherheitskurse für Patientinnen und Patienten anbieten können. Der Kurs wurde unter anderem vorgestellt an einer Koordinationssitzung zum Schwerpunktprogramm Stürze der Beratungsstelle für Unfallverhütung (BFU). Die Krankenversicherer haben dort laut Stefanie Jenny von Physioswiss Interesse bekundet an

Adressen von Therapeutinnen und Therapeuten mit Weiterbildung in Sturzprophylaxe, um sturzgefährdete Versicherte an sie verweisen zu können. Physioswiss führt nun eine Liste, in die sich Absolventinnen und Absolventen der Weiterbildung eintragen können. Sie ist im Internetauftritt veröffentlicht und wird einigen Versicherern zugestellt.

Die Kosten der Gangsicherheitskurse müssen grundsätzlich vom Heim oder den Teilnehmenden getragen werden. Betagte mit Zusatzversicherung erhalten allenfalls einen Beitrag von der Krankenkasse an die Auslage. Aufgrund des Krankenversicherungsgesetzes (KV) finanzieren die Krankenversicherer nur Massnahmen im Bereich der Primärprävention, beispielsweise Impfungen, und in der Sekundärprävention, beispielsweise Screening wie Mammografie und gynäkologische Krebsabstriche. Rein vorbeugende Massnahmen hingegen deckt die Grundversicherung nicht ab. Für die Gesundheitsförderung engagieren sich die Versicherer unter anderem mit den 2.40 Franken pro versicherte Person, die sie der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz zukommen lassen. Pro Jahr macht dies 18 Millionen Franken aus. Die Stiftung entwickelt Gesundheitsförderungsprogramme, welche die Kantone dann umsetzen. (bas)

### Weitere Informationen:

[www.physioswiss.ch](http://www.physioswiss.ch)  
[www.bfu.ch](http://www.bfu.ch)  
(allgemeine Informationen zu Sturzprävention und Sport im Alter)  
[www.bildungsangebote.curaviva.ch](http://www.bildungsangebote.curaviva.ch)  
(Kurs Sturzprävention in der Langzeitpflege, April 2011)