

Zeitschrift: Curaviva : Fachzeitschrift
Herausgeber: Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz
Band: 85 (2014)
Heft: 1: Spätfolgen : wenn das Schicksal sich immer wieder meldet

Artikel: Gesunde Ernährung, genügend Vitamin D und viel Bewegung : "Damit lässt sich das Sturzrisiko wirksam vermindern"
Autor: Metzger-Breitenfellner, Renate / Kressig, Reto W.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-804003>

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: 19.01.2026

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

Gesunde Ernährung, genügend Vitamin D und viel Bewegung:

«Damit lässt sich das Sturzrisiko wirksam vermindern»

Rund ein Drittel der über 65-Jährigen stürzt einmal jährlich. Betroffene büssen Mobilität ein, werden ins Spital, ins Alters- oder Pflegeheim eingewiesen. Das muss nicht sein, sagt der Geriater Reto W. Kressig*. Er setzt auf richtige Ernährung – und auf die Jaques-Dalcroze-Rhythmik.

Interview: Renate Metzger-Breitenfellner

Herr Kressig, warum stürzen ältere Menschen so oft?

Reto W. Kressig: Zum einen liegt es am individuellen Gesundheitszustand der Menschen: an Muskelschwäche oder Sarkopenie, Gang- und Gleichgewichtsstörungen, Seh- und Hörstörungen oder an den abnehmenden kognitiven und psychischen Fähigkeiten. Auch Gehhilfen können in Zusammenhang mit verminderter Koordinationsfähigkeit zum Sturzrisiko werden. Skeptischer beurteile ich den Einfluss von sogenannten Umweltfaktoren wie Teppichen, Schwellen und ungenügender Beleuchtung. Keine der bisher durchgeführten grossen Interventionsstudien im häuslichen Umfeld von

«Wir müssen ältere Leute motivieren, sich zu bewegen, und das Interesse an der Bewegung wecken.»



* **Reto W. Kressig** ist Professor und Chefarzt für Geriatrie an der medizinischen Fakultät der Universität Basel. Er ist Verfasser zahlreicher wissenschaftlicher Arbeiten über Gangbiomechanik, körperliche Aktivität, funktionelle Unabhängigkeit und Sturzprävention bei älteren Menschen.

Senioren und Seniorinnen konnte hierzu eine eindruckliche Reduktion der Sturzrate zeigen.

Häufig stürzen Menschen, die einmal gestürzt sind, immer wieder. Wie ist das zu erklären?

Sicheres Gehen entsteht durch das Zusammenwirken verschiedenster Organfunktionen und Faktoren. Wenn einer dieser Faktoren gestört ist und der Körper die Störung nicht mehr kompensieren kann, kommt es zu Stürzen. Ein Sturz ist also ein unspezifisches Symptom dafür, dass etwas im Körper nicht stimmt.

Lässt sich das Sturzrisiko feststellen? Gibt es Warnsignale?

Ja. Mobilitätsstörungen lassen sich mit dem «Timed Up & Go Test» relativ einfach erkennen. Der Test ermittelt, wie viele Sekunden eine Person braucht, um von einem Stuhl aufzustehen, drei Meter zu gehen, sich umzudrehen, zurückzugehen und sich wieder hinzusetzen. Braucht jemand 14 bis 20 Sekunden, ist die Gangsicherheit leicht eingeschränkt – bei über 20 Sekunden ist die Mobilität eingeschränkt. Gangunregelmässigkeiten lassen sich mittels quantitativer Gang- und Gleichgewichtsanalyse feststellen. Je höher die Unregelmässigkeiten, desto höher das Sturzrisiko. Wobei bereits minimale Veränderungen in der Schrittfolge – zum Beispiel eine Abweichung von 1,7 Zentimetern zwischen zwei Schritten – das Sturzrisiko verdoppeln.

Zwischen dem 30. und 80. Lebensjahr verringert sich die Muskelmasse der Menschen um 30 Prozent. Ist also gegen Muskelschwäche gar nichts zu machen?

Doch. Gezieltes Muskeltraining kombiniert mit Gleichgewichtstraining kann dem Kraftverlust effizient entgegenwirken und

>>



Musikalisch gesteuerte motorisch-kognitive Multitasking-Aufgaben: Memory-Atelier Jaques-Dalcroze für ältere Menschen in Basel.

Foto: Martin Töngi

das Sturzrisiko erheblich verringern. Wichtig sind zudem richtige Ernährung – und der Körper muss Proteine und Vitamin D bekommen. Mit einer optimalen Vitamin-D-Substitution – 800 bis 1000 Einheiten pro Tag – lässt sich die Sturzrate um bis zu 50 Prozent senken.

Alle wissen inzwischen, dass regelmässige Bewegung gut ist für die Gesundheit. Warum bewegen sich die Menschen trotzdem nicht?

Entweder interessiert es sie nicht oder sie sind der Meinung, dass sie sich ausreichend bewegen. Es ist belegt, dass sich etwa

die Hälfte der älteren Menschen nur dreieinhalb Stunden pro Woche bewegen. Das ist sehr wenig, wenn man bedenkt, was alles als Bewegung zählt.

Welche Massnahmen wirken dem Bewegungsmangel entgegen?

Wir müssen die Menschen motivieren, sich zu bewegen, und das Interesse an der Bewegung wecken. Am wirksamsten sind dabei diejenigen Interventionen, die Bewegung, Koordination und Aufmerksamkeit gleichzeitig aktivieren und auch noch einen geselligen Aspekt haben: Tanzen, Tai Chi und Jaques-Dalcroze-Rhythmik zum Beispiel.

Sie haben der Jaques-Dalcroze-Rhythmik, die nachweislich Stürzen vorbeugt, in Basel zum Durchbruch verholfen. Es gibt einige wenige Angebote in Bern, Zürich, Zug, Schwyz und Luzern. Warum wird sie nicht schweizweit eingeführt?

Weil offensichtlich niemand ein kommerzielles Interesse daran hat, dieses Angebot zu unterstützen. Es ist kein Medikament, das der Pharmaindustrie Gewinne bringt. Zudem muss bei der Durchführung die Qualität gewährleistet sein: Es braucht einen Raum, ein Klavier, eine ausgebildete Dalcroze-Rhythmik-Lehrerin. Der Aufwand ist vielen zu gross.

Neue praxisorientierte Publikationen zur Sturzprävention

Stürze kommen in Alters- und Pflegeinstitutionen häufig vor. Oft haben sie für die Betroffenen schwere Verletzungen zur Folge. Sie stellen aber auch für die im Umfeld beteiligten Personen eine ausserordentliche Belastung dar. Deshalb gehören Massnahmen, die Stürze und ihre Folgen minimieren, zu den wichtigen Qualitätsmerkmalen einer Institution.

Die Beratungsstelle für Unfallverhütung (bfu) hat in enger Kooperation mit Curaviva, Fachbereich Alter, zwei neue, ausgesprochen praxisorientierte Publikationen zum Thema «Sturzprävention» erarbeitet. Die Publikationen sind im Herbst 2013 in Deutsch und Französisch erschienen und werden demnächst an alle Alters- und Pflegeinstitutionen verschickt.

■ «Sturzprävention in Alters- und Pflegeinstitutionen. Analyseinstrument und Fachinformation als Leitfaden für die Praxis»: Diese Publikation richtet sich an Führungspersonen, Fach- und Qualitätsverantwortliche von Alters- und Pflegeinstitutionen. Sie können mithilfe des Analyseinstrumentes und der kriterienbezogenen Fachinformationen Massnahmen zur Sturzprävention in ihrem eigenen Betrieb überprüfen und optimieren oder neu einführen. Die Dokumente

ermöglichen, ein Sturzpräventionskonzept mit schriftlichen Leitlinien nach Bedarf des Betriebs aufzubauen.

■ «Bauliche Massnahmen zur Sturzprävention in Alters- und Pflegeinstitutionen»: Dieser Leitfaden richtet sich an Bauträger, Planer, Bauherrenvertretungen und Leitungen des Technischen Dienstes in stationären Alterseinrichtungen. Sie zeigt auf der Ebene der Infrastruktur die heute gültigen Standards auf. Mit diesen Informationen können die Verantwortlichen den bestehenden Sicherheitsstand ihrer Einrichtung überprüfen und sich in Planungsgremien kompetent einbringen. Die Beratungsstelle für Unfallverhütung wird von Februar bis Mai 2014 alle 1200 Sicherheitsdelegierten zu den baulichen Massnahmen spezifisch schulen. Anschliessend stehen sie den Alters- und Pflegeinstitutionen bei Bedarf und auf Anfrage zur Unterstützung zur Verfügung.

Weitere Informationen: Christoph Schmid, Ressortleiter Gerontologie, Curaviva Schweiz, Fachbereich Alter, c.schmid@curaviva.ch

Die Rhythmik nach Emile Jaques-Dalcroze

Die Rhythmik nach Emile Jaques-Dalcroze nimmt seit mehr als einem Jahrhundert im Musikunterricht für Kinder, Jugendliche und Erwachsene einen führenden Platz ein – in der Schweiz und in zwanzig weiteren Ländern auf vier Kontinenten. Auch kann sie sehr erfolgreich als regelmässige körperliche Aktivität bei älteren Personen – auch bei Demenzkranken – eingesetzt werden.

Die Jaques-Dalcroze-Rhythmik besteht aus musikalisch gesteuerten motorisch-kognitiven Multitasking-Aufgaben, die zugleich die Gleichgewichts- und Gehfunktion beanspruchen und dabei Koordination, Aufmerksamkeit und Gedächtnis ansprechen. Ausgebildete Rhythmiklehrerinnen führen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit Klavierbegleitung schrittweise und in angepasstem Rhythmus an bestimmte Aufgaben heran. Dabei stimmen sie das Programm auf die körperlichen

Voraussetzungen der Seniorinnen und Senioren ab. Diese Rhythmik sensibilisiert Menschen in ihrer Ganzheit, entwickelt die Wahrnehmungen und fördert die geistige und körperliche Mobilität. Bei Demenzkranken kann sie Aggressionen reduzieren und neue Perspektiven von Begegnung und Verständigung eröffnen. So entlastet die Jaques-Dalcroze-Rhythmik das betreuende Umfeld und reduziert Stress.

Weitere Informationen: Im Musikschulzentrum Südpol Luzern findet bis am 21. Februar 2014 jeweils am Freitag von 10 bis 10.45 Uhr ein Kurs zur Jaques-Dalcroze-Rhythmik statt. Geleitet wird er von der Rhythmiklehrerin Diana Wyss. Zehn Lektion kosten 150 Franken. Anmeldung und Auskunft: Eva Crastan, 041 208 80 10, eva.crastan@stadtluzern.ch

Stürze verursachen Kosten. Zumindest den Krankenkassen kann das ja nicht egal sein ...

...ja, natürlich. Die Jaques-Dalcroze-Rhythmik verringert das Sturzrisiko sehr effektiv. Und die Gesundheitskasse AOK Baden-Württemberg hat in einem Modellversuch in 15 Pflegeheimen mit insgesamt 10000 Bewohnerinnen und Bewohnern durch gezielte und wirksame Sturzprävention Kosten von 800000 Euro gespart. Hochgerechnet auf alle Pflegeheime in Baden-Württemberg würde das eine jährliche Ersparnis von 37 Millionen Euro bedeuten. ●

Anzeige



Strategie- und Organisationsberatung
Coaching, Leitungsmandate
Qualitätsmanagement
Forschung und Evaluation
Schulung und Lehre



«Alles klar?»

socialdesign ag ist eine inhabergeführte Beratungsfirma. Mit massgeschneiderten Dienstleistungen beraten wir Politik und Verwaltung, Nonprofit-Organisationen und Unternehmen. Wir verfügen über vielseitiges Know-how im Bereich Heilpädagogik, in der Beratung von Institutionen für Menschen mit Beeinträchtigungen sowie in organisationsbezogenen Fragestellungen im Zusammenhang mit der Umsetzung des Kindes- und Erwachsenenschutzrechts.

- Die Strategie definieren
- Die Umsetzung Ihrer Fachkonzepte überprüfen
- Ihr Qualitätsmanagement entwickeln
- Die internen Abläufe klären
- Ihre Leistungsverträge optimieren

socialdesign ag · Kornhausplatz 12 · 3011 Bern · T +41 31 310 24 80
www.socialdesign.ch · info@socialdesign.ch

socialdesign
sozial. kompetent.