

Zeitschrift: Parkinson : das Magazin von Parkinson Schweiz = le magazine de Parkinson Suisse = la rivista di Parkinson Svizzera

Herausgeber: Parkinson Schweiz

Band: - (2016)

Heft: 124: Mobilität - sicheres Wohnen und Sturzprävention = Mobilité - sécurité du domicile et prévention = Mobilità - sicurezza in casa e prevenzione

Artikel: Besser vorbeugen als stürzen

Autor: Zindel, Barbara

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-815285>

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: 09.01.2026

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

Besser vorbeugen als stürzen

Bei älteren Menschen, speziell bei Parkinsonbetroffenen, steigt das Sturzrisiko. Die Fähigkeit, mehrere Dinge gleichzeitig zu tun, nimmt ab. Übungen können das Gehen jedoch verbessern.

Möglichst lange selbstständig zu wohnen, ist der Wunsch fast aller älteren Menschen. Sie fühlen sich in den gewohnten Räumen sicher und verdrängen das im Alter zunehmende Sturzrisiko. Wenn es aber doch zum Sturz kommt, folgen oft lange Spitalaufenthalte und danach die Einweisung ins Pflegeheim. Es lohnt sich daher, sturzgefährdete Menschen vorbeugend zu beraten und Stolperfallen in der Wohnung zu beseitigen. Die Unfallstatistiken belegen die Notwendigkeit einer präventiven Sturzberatung für selbstständig wohnende Senioren und Seniorinnen mit deutlichen Zahlen:

- In der Schweiz erlitten im letzten Jahr gut 83 000 der über 65-Jährigen sturzbedingte Verletzungen
- Jede dritte über 65-jährige Person stürzt mindestens einmal pro Jahr
- 82 Prozent der Sturzunfälle ereignen sich im und ums Haus
- Stürze führen in 5 bis 6 Prozent der Fälle zu ernsthaften Verletzungen (ohne Knochenbrüche), in 5 Prozent zu Knochenbrüchen

Die Folgen eines Sturzes sind oft sehr einschneidend:

- 18 Prozent der Ersteinweisungen in ein Alters- oder Pflegeheim erfolgen nach einem Schenkelhalsbruch
- Die Mehrheit der Gestürzten hat Angst, wieder zu stürzen
- Jeder Zweite der Gestürzten reduziert nach einem Sturz die körperliche Aktivität

Die Rheumaliga bietet in Kooperation mit CSS Versicherung und Parkinson Schweiz ein Sturzpräventionsprogramm an, «Sicher durch den Alltag» (siehe Kasten).

Übungen als Sturzprävention

Nebst dem Eliminieren der Stolperfallen in der Wohnung können Kraft und Gleichgewicht trainiert werden.

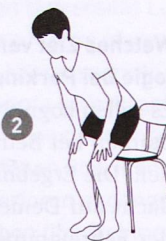
Barbara Zindel, Rheumaliga Schweiz

Übungen siehe www.sichergehen.ch

Übungsbeispiele

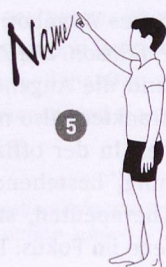
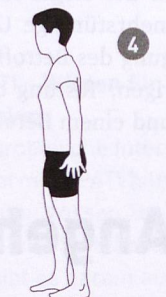
Kräftigung für die Oberschenkelmuskulatur

- 1 Stellen Sie sich aufrecht vor einen Stuhl, die Füße hüftbreit nebeneinander, die Knie in leichter Beugung.
- 2 Beugen Sie die Knie und setzen Sie sich hin; stehen Sie gleich wieder auf, wenn möglich ohne die Armlehnen zu benutzen.
- 3 **Steigerung 1:** Arme vor der Brust kreuzen.
Steigerung 2: Aus Kniebeuge ohne hinsetzen wieder aufstehen. Führen Sie die Übung 10 bis 20 Mal durch und wiederholen Sie die Serie noch zweimal.



Das Gleichgewicht halten, Dual-Task-Fähigkeit verbessern

- 4 Stellen Sie sich aufrecht hin, die Füße sind leicht versetzt, die Beine leicht geöffnet. Halten Sie das Gleichgewicht, indem Sie mit den Armen ausbalancieren.
- 5 **Steigerung 1:** Schreiben Sie mit einer Hand einen Namen in die Luft.
Steigerung 2: Stellen Sie einen Fuss direkt vor den anderen. Die Ferse des vorderen Fusses berührt die Zehenspitzen des hinteren Fusses. 4 Mal 20 Sekunden pro Seite, dazwischen kurze Pausen.



Sturzprävention Rheumaliga

Das Sturzpräventionsprogramm der Rheumaliga Schweiz in Kooperation mit CSS Versicherung und Parkinson Schweiz «Sicher durch den Alltag» setzt präventiv an, damit es gar nicht erst zum Sturz kommt. Eine speziell geschulte Physio- oder Ergotherapeutin besucht den Senior oder die Seniorin zu Hause, um Stolperfallen zu orten.

Schon über 3400 ältere Menschen haben sich für eine Beratung zur Sturzprävention angemeldet. Erste wissenschaftliche Ergebnisse zeigen, dass die Sturzangst der Senioren, die am Programm teilgenommen haben, deutlich gesunken ist.

Weitere Informationen unter Tel. 044 487 40 00 oder unter www.rheumaliga.ch/Sturzpraevention