

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2005)  
**Heft:** 4

**Rubrik:** Aktiv

#### **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](#)

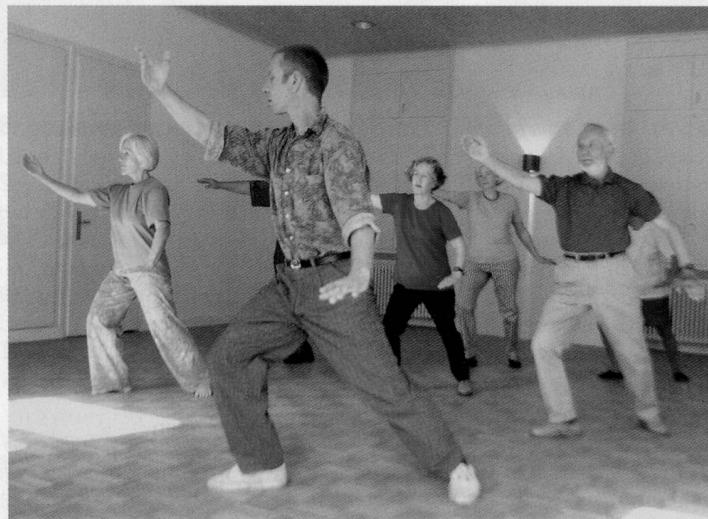
**Download PDF:** 26.01.2026

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

Sturzprophylaxe

# Mit Tai-Chi gegen die «stille Epidemie»

Die Menschen werden immer älter. Dabei steigt auch die Anzahl von Stürzen. Fachleute sind sich einig, dass Tai-Chi dieses Risiko reduziert und einen grossen Gewinn an Lebensqualität bringt.



Sicherer Gang, tiefere Atmung – Tai-Chi verbessert die Lebensqualität.

Foto: Sandro Malär

*Sandro Malär\**

Die Geriatrie bezeichnet sie als «stille Epidemie»: Stürze haben schmerzhafte und oft langwierige Folgen. Ausserdem geben viele Betroffene aus Angst vor weiteren Stürzen vertraute Tätigkeiten auf und verlieren dadurch soziale Strukturen. Eigenständigkeit und Lebensmut können so abnehmen, und es droht ein Abgleiten in Depression und Vereinsamung. In der Vorbeugung setzt Pro Senectute Kanton Zürich neben bewährten Bewegungsformen wie Tanzen schon seit 1998 auf Tai-Chi. Die Gesundheitsförderung Kanton Zürich hat die Wädenswiler Tai-Chi-Kurse im Herbst 2005 in ihr Programm BEE (Bewegung, Ernährung, Entspannung) aufgenommen.

## Einfacher Einstieg

Muskelkraft, Gleichgewicht und Koordination können bis ins höchste Alter trainiert werden. Hier setzen die Tai-Chi-Kurse von Pro Senectute Kanton Zürich an. Sie vermitteln seniorengerechte, einfache Bewegungsfolgen, langsam, weich und rund. Durch ein behutsames, koordiniertes Balance- und Krafttraining in optimaler Haltung eignet sich Tai-Chi für Prävention und Rehabilitation gleichermaßen. Tai-Chi wirkt insbesondere der Gangunsicherheit sowie dem Kraft- und Balance-Defizit wirksam entgegen und damit auch dem Gefühl der Hilflosigkeit.

## Bleibender Nutzen

Schon nach wenigen Wochen werden Bewegungs- und Haltemuskulatur kräftiger. Die Teilnehmer/innen gehen aufrechter und sicherer, werden kräftiger und bewegen sich mehr. Die gestärkte Muskulatur entlastet Herz-Kreislauf, die Atmung wird tiefer und ruhiger, wovon wiederum der Stoffwechsel profitiert. Fachleute sind sich einig, dass regelmässiges Tai-Chi das Sturzrisiko um fast die Hälfte reduziert und so einen grossen Gewinn an Lebensqualität bringt. Und: Einmal gelernt, kostet Tai-Chi nichts mehr, auch weil es keinerlei Ausrüstung braucht und jederzeit und überall ausgeübt werden kann.

Informationen sind erhältlich bei Pro Senectute Kanton Zürich, Kompetenzcenter Bewegung und Sport, Telefon 058 451 51 00 oder bei Sandro Malär, Tai-Chi-Schule Wädenswil, Telefon 044 780 67 86, Fax 044 780 67 65, E-Mail: malaer3@bluewin.ch

\* Sandro Malär führt seit 1999 die Wädenswiler Kurse von Pro Senectute Kanton Zürich durch, welche selbstverständlich auch Senior/innen aus anderen Gemeinden offen stehen.

ANZEIGE

**Genügt Ihre Brille nicht mehr?**

**Elektronische Lesegeräte unterstützen Sie bei Sehproblemen und Sie bleiben länger selbstständig.**

Seit Jahren sind wir spezialisiert für elektronische Lesegeräte und weitere Sehhilfen. Wir führen ein grosses Sortiment von diversen Marken und Lieferanten.

Rufen Sie uns für einen Termin an und wir beraten Sie gerne. Hirzel Optik, Albisstrasse 96, 8038 Zürich-Wollishofen, Telefon 01 480 02 95

