

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2008)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Nachgefragt : "Mit dem Alter steigt die Häufigkeit von Stürzen"  
**Autor:** Bruin, Eling de  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-819090>

### **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>**

Nachgefragt

## «Mit dem Alter steigt die Häufigkeit von Stürzen»

Das Pilotprojekt zur Sturzprävention von Helsana wird von der ETH Zürich wissenschaftlich begleitet. Dr. Eling de Bruin vom Institut für Bewegungswissenschaften und Sport (IBWS) erläutert, was dabei herauskommen soll.

*Sturzprävention ist in der Öffentlichkeit bis jetzt kaum ein Thema. Warum nicht?*

Eling de Bruin: Schwer zu sagen. Aber erstaunlich ist es allemal. Denn Tatsache ist, dass es immer mehr alte Menschen gibt. Und mit dem Alter steigt die Häufigkeit von Stürzen. Von den über 75-Jährigen fallen je nach Studie 30 bis 60 Prozent mindestens einmal pro Jahr hin. Viele dieser Stürze führen zu Komplikationen, die tödlich enden können.

*Welche Komplikationen?*

Häufig sind es Oberschenkelhalsbrüche. Aber auch Kopfverletzungen. Viele der gestürzten Menschen können nicht mehr alleine aufstehen und müssen teilweise lange auf Hilfe warten.

*Und welches ist die häufigste Ursache von Stürzen im Alter?*

Bewegungsmangel. Zu wenig Bewegung kann dazu führen, dass der Körper nicht mehr genügend gewappnet ist, um auf störende Umwelteinflüsse richtig und rechtzeitig zu reagieren. Das kann

so weit gehen, dass alte Menschen ohne ersichtlichen Grund beim Gehen einfach hinfallen. Besonders gefährdet sind Leute, die zum Beispiel an Osteoporose leiden. Bei diesen Personen ist die Verletzungsgefahr am grössten.

*Wie können sich alte Menschen dagegen schützen?*

Mit einem gezielten Trainingsprogramm wird der Erhalt der Selbstständigkeit im Alter gefördert. Dieses umfasst Krafttraining und Gleichgewichtsübungen und sollte zwei bis dreimal pro Woche absolviert werden. Die Leute sollten sich auch über die Zusammenhänge von Training und Selbstständigkeit im Alter informieren.

*Wie begleiten Sie als Wissenschaftler das Projekt Sturzprävention von Helsana?*

Wir prüfen, ob die gewählten Präventionsprogramme wirklich etwas zur Sturzprävention beitragen oder nicht. Anschliessend schlagen wir Verbesserungen vor. Diese Forschungsarbeit gründet vor

allem auf einem Fragebogen an alle Helsana-Versicherten, die am Pilotprojekt teilnehmen.

### Tertiäre Sturzprävention

Helsana führt parallel dazu ein Pilotprojekt für Versicherte über 70 Jahre durch, die zu Hause leben und bereits sturzbedingte Verletzungen erlitten haben. Partner bei der Durchführung sind die Fachstelle für präventive Beratung – Pro Senectute Kanton Zürich und Spitex Zürich. 60 Versicherte in der Stadt Zürich erhalten einen Hausbesuch durch eine Pflegefachfrau der Fachstelle für präventive Beratung. Gemeinsam wird das Sturzgeschehen analysiert und ein Massnahmenplan erstellt. Ergänzend zu dieser Beratung erhalten die Versicherten einen Gutschein für einen Balancekurs der Pro Senectute Kanton Zürich. Vier Monate später werden die umgesetzten Massnahmen während eines zweiten Hausbesuches durch die Pflegefachfrau überprüft. Die Evaluation des Pilotprojektes dauert bis Ende 2009.

### ANZEIGE



#### Die Schule für Menschen in der zweiten Lebenshälfte

Individuelle Einteilung der Lektionen, persönliche Unterlagen, professionelle Begleitung, Arbeiten am eigenen oder am Computer der Schule

#### Gratis Probestunde!

Landolt Computerschule  
Limmattalstr. 232, 8049 Zürich Höngg  
[www.landolt-computerschule.ch](http://www.landolt-computerschule.ch)

Tel. 079 344 94 69



#### WIEDEREINSTEIGERINNEN GESUCHT

Einsätze in Betreuung, Pflege und Hauswirtschaft: Spitex-Visit ist eine private Spitexorganisation der Pro Senectute Kanton Zürich. Unsere Einsätze erbringen wir an 365 Tagen im Jahr, rund um die Uhr.

Sie wollen Ihre Lebenserfahrung bei uns einbringen

Wenn Sie gerne selbstständig arbeiten, sich als kundenorientierte Dienstleisterin verstehen, zeitlich flexibel sind, einwandfrei deutsch sprechen und bereit sind, den Pflegehelferinnenkurs SRK zu besuchen, haben wir grosses Interesse, Sie kennen zu lernen.

Weitere Informationen erhalten Sie bei:

Spitex-Visit, Forchstrasse 145, 8032 Zürich  
Tel. 058 451 51 51, Fax 058 451 51 01  
[www.spitex-visit.ch](http://www.spitex-visit.ch), [visit@zh.pro-senectute.ch](mailto:visit@zh.pro-senectute.ch)

**spitex-visit**

Individuelle Betreuung und Pflege im Kanton Zürich