

Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: - (2019)
Heft: 4: Was macht das Leben lebenswert? : Auf der Suche nach dem Sinn und der Sinnhaftigkeit

Werbung

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: 08.07.2025

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

Sicher auf den Beinen

Stürze sind für ältere Menschen ein grosses Thema. Mit den folgenden Tipps können Sie das Sturzrisiko verringern.

Wussten Sie, dass rund ein Drittel der über 65-Jährigen einmal pro Jahr oder öfters stürzt – mit teils schwerwiegenden Folgen für die Gesundheit und die Selbständigkeit. Zum Glück können Sie das Sturzrisiko senken! So zum Beispiel durch regelmässige Bewegung wie täglich 30 Minuten Spazieren, Gymnastik oder Treppensteigen. Anleitungen für Übungen zu Hause und Informationen zu Kursangeboten in Ihrer Nähe finden Sie auf der Website www.sichergehen.ch.

Auch im Alltag und zu Hause gibt es einfache Möglichkeiten, um das Sturzrisiko zu senken: Tragen Sie rutschfeste und gut sitzende Schuhe. Entfernen Sie Stolperfallen wie herumliegende Gegenstände oder Teppiche. Mehr Sicherheit bringt auch eine gute Beleuchtung.

Gute Ernährung für einen stärkeren Körper

Die Ernährung kann das Sturzrisiko ebenfalls positiv beeinflussen. Achten Sie darauf, dass jede Mahlzeit Protein enthält – also zum Beispiel mageres Fleisch, Fisch, Milchprodukte oder Hülsenfrüchte. Den Abbau der Knochenmasse können Sie durch eine ausreichende Kalzium- und Vitamin D-Zufuhr

verlangsamen. Dies ist deshalb wichtig, weil im Alter Stürze häufig mit Knochenbrüchen einhergehen. Kalzium ist unter anderem in Milch und Milchprodukten, kalziumreichem Mineralwasser (siehe Etikett) und Gemüse wie Brokkoli, Rucola, grünem Kohl oder Fenchel enthalten. Für eine ausreichende Vitamin D-Versorgung empfehlen Fachpersonen vor allem für ältere Menschen, ein Präparat einzunehmen.

Kontrollen beim Arzt oder bei der Ärztin

Für das sichere Stehen und Gehen sind auch ein gutes Hör- und Sehvermögen wichtig. Besuchen Sie dafür regelmässig Ihren Arzt oder Ihre Ärztin. Lassen Sie auch Ihre Medikamente von Zeit zu Zeit kontrollieren. Gewisse Kombinationen von Arzneimitteln können das Sturzrisiko erhöhen. Mit all diesen Massnahmen können Sie sich gegen Stürze wappnen und die Selbstständigkeit bis ins hohe Alter bewahren.

Manuela Kobelt, Programmkoordination «Prävention und Gesundheitsförderung im Alter» Kanton Zürich
www.gesundheitsfoerderung-zh.ch

Vermeiden Sie Stürze

Wir engagieren uns für die Sturzprävention.



sicher stehen
sichergehen.ch

bfu
bpa
upi

PRO
SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Gesundheitsförderung
Schweiz