

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 85 (2007)
Heft: -: Osteoporose : Knochenstark älter werden

Rubrik: Hier gibts Rat und Tat

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: 13.01.2026

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

Hier gibts Rat und Tat

BAG – Schweizerisches Bundesamt für Gesundheit:

Unterstützt und fördert Projekte zu Osteoporose und Sturzprävention.
www.bag.admin.ch

bfu – Schweizerische Beratungsstelle für Unfallverhütung:

Informationen zu Sturzprävention.
 bfu, Laupenstr. 11, 3008 Bern, info@bfu.ch, www.bfu.ch

OsteoSwiss – Arbeitsgemeinschaft Osteoporose Schweiz:

Informationen und Hilfestellungen zu allen Fragen rund um Osteoporose.
 OsteoSwiss, Strickgasse 1, 8427 Freienstein
 Information 0848 80 55 88
 Helpline 0848 80 50 88,
info@osteoswiss.ch, www.osteoswiss.ch

Das Schweizer Osteoporose-Portal:

www.osteoswiss.ch

FISIO – Schweizer Physiotherapie-Verband:

Bietet Hilfsmittel und Merkblätter zum Downloaden oder Bestellen und diverse Diskussionsforen für Interessierte.
 Schweizer Physiotherapie-Verband, Stadthof, Bahnhofstr. 7b, 6210 Sursee, www.fisio.org

Rheumaliga Schweiz:

Josefstr. 92, 8005 Zürich
info@rheumaliga.ch, www.rheumaliga.ch

Pro Senectute Schweiz:

Kurse in Sturzprophylaxe bei verschiedenen Kantonalen Pro-Senectute-Stellen, Informationen bei Alter und Sport.
 Pro Senectute Schweiz, Alter und Sport, Postfach, 8027 Zürich, www.pro-senectute.ch

SGE – Schweizerische Gesellschaft für Ernährung:

Informationen zu allen Fragen um Ernährung, Ernährungserziehung und -ausbildung.
 Schweizerische Gesellschaft für Ernährung, Effingerstr. 2, Postfach 8333, 3001 Bern, info@sge-ssn.ch, www.sge-ssn.ch

SGR/SGMPR – Schweizerische Gesellschaft für Rheumatologie:

Merkblätter zu Osteoporose, Gymnastiktipps (Osteogym), Beratungsangebote für Osteoporose-Betroffene.
info@rheuma-net.ch, www.rheuma-net.ch

suissebalance.ch:

Aktion des Bundesamtes für Gesundheit und der Gesundheitsförderung, mit Ernährungs- und Bewegungsempfehlungen in Deutsch, Französisch und Italienisch, www.suissebalance.ch

SVGO – Schweizerische Vereinigung gegen Osteoporose:

Plattform für Osteoporose-Experten und Ärzte; Broschüren, www.svgo.ch

So finden Sie die richtigen Geh-Hilfsmittel

Leidet jemand an einer bleibenden Gangunsicherheit, kann es nötig sein, Geh-Hilfsmittel (Gehstöcke, Rollatoren, Unterarmstützen oder Ähnliches) zu benutzen. Diese sollten mit einer Fachperson ausgesucht und angepasst werden, da sie nur dann sinnvoll sind, wenn sie richtig gehandhabt werden oder beispielsweise die Höhe richtig eingestellt ist. Das passende Geh-Hilfsmittel, am richtigen Ort angewendet, erleichtert die Mobilität, verlängert die Gehstrecke, vermindert die Angst vor Stürzen und somit das Sturz- beziehungsweise Bruchrisiko.

Jedes Jahr erleiden in der Schweiz über 8000 ältere Menschen eine Hüftfraktur als Folge eines Sturzes. Körperpolsterungen wie Hüftprotektoren tragen dazu bei, derartigen Knochenbrüchen vorzubeugen. Protektoren – in die Unterwäsche integrierte respektive einsetzbare harte Schalen oder weiche Polster – reduzieren dieses Risiko um rund 40 Prozent. Die Schweizerische Beratungsstelle für Unfallverhütung bfu hat 1998 ein eigenes Präventionsprogramm gegen Stürze gestartet. Unter anderem soll dabei der Hüftprotektor gezielt gefördert werden – beispielsweise durch die Verleihung des bfu-Sicherheitszeichens oder mithilfe einer Publikumsbroschüre (http://shop.bfu.ch/pdf/956_42.pdf). Adresse der Beratungsstelle bfu siehe linke Spalte.



Das Magazin für Menschen mit Lebenserfahrung

Nicht Langsamkeit, sondern die genauere Betrachtung der Umgebung und des Älterwerdens zeichnen die Zeitlupe aus. Mit jeder Ausgabe bereitet das von Pro Senectute Schweiz herausgegebene Magazin abwechslungsreiche Lesestunden. Die Zeitlupe vermittelt Kultur und Unterhaltung und gibt Anregungen sowie Ratschläge für den Alltag. Gesundheit und Ernährung nehmen einen wichtigen Platz ein, denn Wohlfühlen trägt viel zur Lebensqualität bei. Das Jahresabonnement kostet CHF 42.– (10 Ausgaben) und kann unter der Gratistelefonnummer 0800 00 1291 bestellt werden. Mail info@zeitlupe.ch / Internet www.zeitlupe.ch. Aktuelle Informationen gibts auch auf SF1 im Teletext ab Seite 590.