

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 86 (2008)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Der sichere Gang lässt sich trainieren  
**Autor:** Stettler, Susanne  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-726220>

#### **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:** 25.01.2026

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

# Der sichere Gang lässt sich trainieren

Jeder dritte über 65-Jährige stürzt mindestens einmal pro Jahr, teils mit fatalen Folgen. Oft ist Gangunsicherheit die Ursache. Wie man das Problem erkennen und was man dagegen tun kann.

Von Susanne Stettler

Schenkelhalsbrüche, Handgelenkfrakturen, Rippenbrüche und -prellungen sind die typischen Verletzungen, die sich Seniorinnen und Senioren zuziehen, wenn sie stürzen. Gangunsicherheit ist einer der wichtigsten Risikofaktoren für derartige Unfälle. «Stürze bei älteren Menschen mit aktivem Lebensstil sind zwar absolut vermeidbar», sagt Prof. Dr. med. Reto W. Kressig, Chefarzt der Klinik Akutgeriatrie des Universitätsspitals Basel, «doch sollte jeder Sturz abgeklärt werden.»

Häufig kommen Betroffene mit ihrer Umgebung nicht mehr zurecht. Sobald sie während des Gehens eine zweite Aufgabe bewältigen müssen, gibts Probleme. Wenn sie sich zum Beispiel beim Gehen gleichzeitig mit jemandem unterhalten oder telefonieren, ein Verkehrsschild lesen oder jemanden auf der anderen Strassenseite beobachten. Als Folge davon werden diese Menschen unsicher auf den Beinen und können hinfallen.

Ein entscheidender Faktor ist auch die Gangregelmässigkeit. Prof. Kressig: «Bereits eine Veränderung von 1,7 Zentimetern von einem Schritt zum anderen verdoppelt das Sturzrisiko.» Fachleute nennen dieses Phänomen erhöhte Gangvariabilität. Von Auge lässt sich die unterschiedliche Schrittänge meist nicht erkennen. Eine Ganganalyse beispielsweise im Mobility Center des Universitätsspitals Basel bringt die Veränderung an den Tag. Die Patienten gehen dabei über einen langen, mit Sensoren ausgestatteten Teppich. Die Informationen werden an einen Computer weitergeleitet, der daraus eine Art Schritt muster zeichnet. Schon kleinste Abweichungen in der Länge und Dauer der einzelnen Schritte zeigen sich so.

Um sozusagen wieder Boden unter den Füßen zu bekommen, gibts für Gangunsicherheitsbetroffene zwei Möglichkeiten. Das kann sein, Prioritäten zu setzen, also immer zuerst

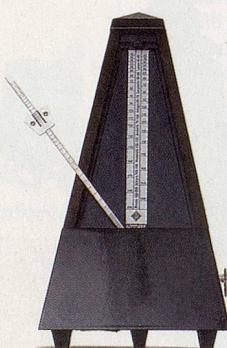
stehen zu bleiben, bevor man sich mit etwas Zweitem beschäftigt. Die bedeutend bessere Lösung besteht jedoch darin, die Dualität – das gleichzeitige Bewältigen zweier Aufgaben, in der Fachsprache Dual-Tasking genannt – zu üben. «Ich empfehle ein sogenanntes kadenziertes Gangtraining, damit sich die Bewegung automatisiert und so besser im Gedächtnis abgespeichert werden kann», erklärt der Experte. «Konkret bedeutet das, im Takt eines Metronoms spazieren zu gehen oder die Schritte dem Rhythmus von Musik anzupassen.»

Eine weitere wichtige Rolle in Sachen Gangunsicherheit spielt die Muskelkraft. Im Alter verliert der Mensch nämlich nicht weniger als ein Drittel seiner Muskelmasse. Und wer in jüngeren Jahren ganz oder relativ untrainiert war, kann im Alter erst recht Schwierigkeiten bekommen. Doch es gibt auch eine gute Nachricht: Selbst bei 100-Jährigen ist es noch möglich, Muskelmasse aufzutrainieren und entsprechend aufzubauen.

Allerdings ist mehr Muskelmasse nicht automatisch gleichbedeutend mit besserer Gangsicherheit. Kressig: «Für die Gangsicherheit ist weniger die rohe beziehungsweise maximale Muskelkraft von Bedeutung als die Muskel schnellkraft.» Diese braucht es, damit die Muskeln im Falle eines Gleichgewichtsverlusts rechtzeitig reagieren und einen Sturz verhindern können. Hierfür sollte man unbedingt die Beinmuskel schnellkraft trainieren. Am besten mit einem speziellen Gummiband, einem Theraband beispielsweise, das einen kleineren Widerstand bietet als Kraftmaschinen, dafür aber eine schnellere, gar «explosive» Bewegung gegen Widerstand zulässt. Häufiges Gehen baut die Muskel schnellkraft ebenfalls auf.

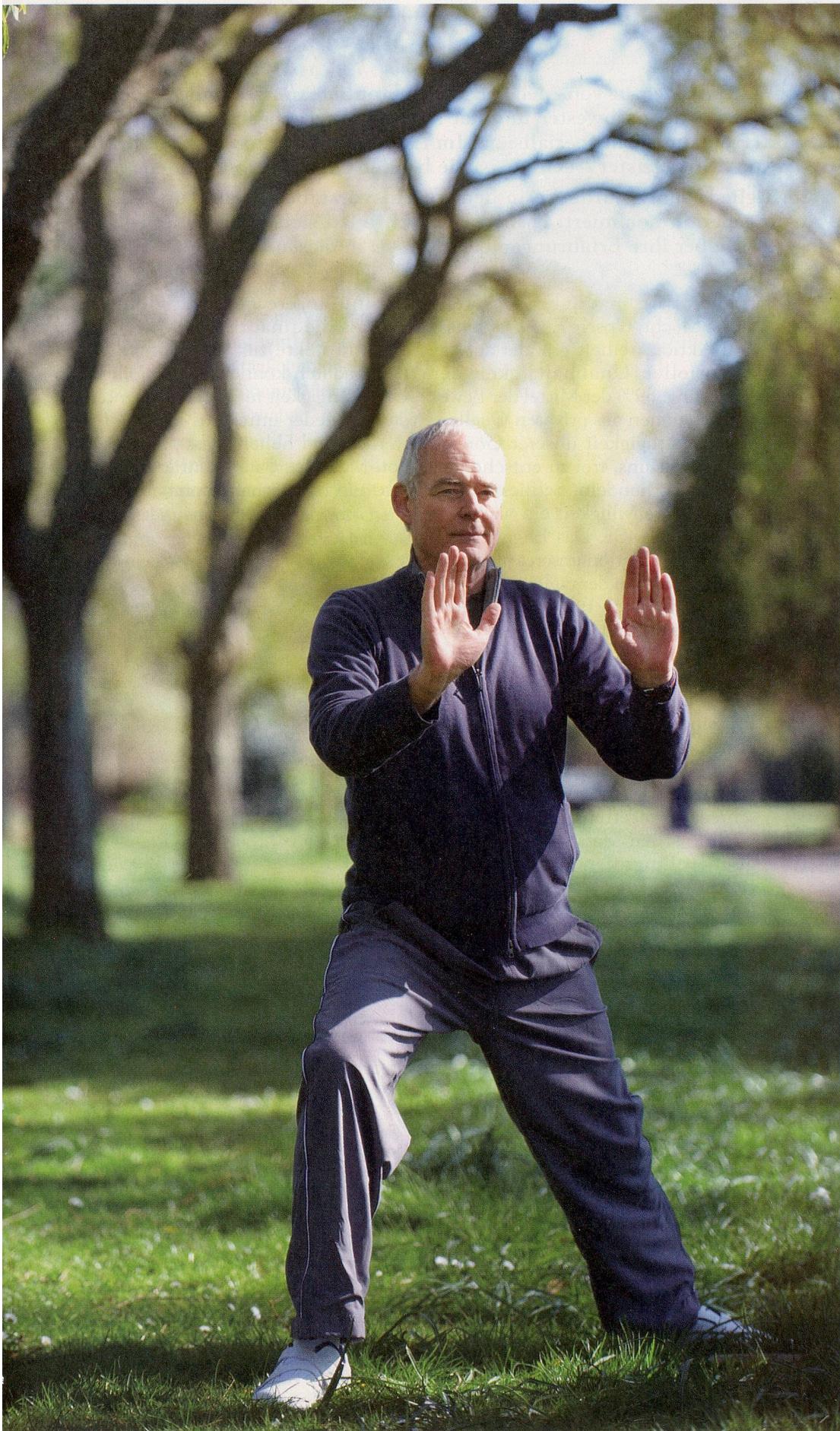
Neben der Muskel schnellkraft kommt der Koordination grosse Bedeutung zu. Ideal schu

Weiter auf Seite 45



Ein einfaches Hilfsmittel: Wer zum Takt eines Metronoms geht, trainiert seinen sicheren Gang.

Bild: Ojo Images/F1 Online, Bildübersetzung: Martin Guggisberg



Regelmässiges Training hilft gegen Gangunsicherheit. Vor allem die Muskelschnellkraft der Beine ist entscheidend.

### Testen Sie sich selbst!

Um zu Hause seine Gangsicherheit zu überprüfen, gibt es einen einfachen Test, den sogenannten «Timed up & go test».

Setzen Sie sich hierfür auf einen Stuhl. Stehen Sie auf, gehen Sie drei Meter nach vorne, kehren Sie zum Stuhl zurück, und nehmen Sie wieder Platz.

Wichtig: Veranstalten Sie kein Rennen, sondern absolvieren Sie den «Parcours» im Alltags-tempo. Benötigen Sie zum Aufstehen, Gehen und Wieder-absitzen bis zu 14 Sekunden, ist alles in Ordnung. Dauert die Reise vom Start bis zum Ziel länger, könnte eine Gangunsicherheit vorliegen.

Vor allem, wenn Sie für diese Strecke mehr als 20 Sekunden aufwenden müssen, dann sollten Sie einen Termin mit Ihrem Hausarzt vereinbaren, damit er Ihre Gangsicherheit abklären kann.

len lässt sich diese Fähigkeit zum Beispiel mit Tanzen, Gymnastik oder Tai-Chi – alles Bewegungsarten mit komplexen Bewegungsabläufen. Diese lustvollen Trainingsmethoden machen Spass, kräftigen die Muskeln und senken erst noch das Sturzrisiko. «Tai-Chi beispielsweise reduziert es um die Hälfte», erklärt Prof. Kressig.

Wesentlich für den Muskelaufbau im Alter ist überdies eine ausreichende Eiweisszufuhr. Bei älteren Menschen ist dies allerdings meist nur möglich, wenn die gesunde und ausgewogene Ernährung mit Protein-Präparaten (Protein = Eiweiss) ergänzt wird. Zugeführt werden sollten außerdem täglich mindestens 800, besser sogar 1000 Milligramm Vitamin D. Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass eine solche Dosis Vitamin D die Sturzrate bei älteren Menschen drastisch reduziert. Kressig: «Erst vor Kurzem wurden zudem im Hirn Vitamin-D-Rezeptoren entdeckt. Die Forscher versuchen nun zu entschlüsseln, welche Rolle diese beim Dual-Tasking sowie bei der Entstehung von Hirnleistungsstörungen spielen.»

Wann aber liegt überhaupt eine Gangunsicherheit vor? Wichtigster Indikator ist das

### Internetlinks

- [www.oegn.at](http://www.oegn.at) (zuerst «Patienten» und anschliessend «Gangunsicherheit» anklicken)
- <http://lexikon-alternativ-heilen.de/krankheiten/gangunsicherheit.htm>
- [www.gesund-lexikon.de/hkkrankheiten/gangunsicherheit.htm](http://www.gesund-lexikon.de/hkkrankheiten/gangunsicherheit.htm)
- [www.pflege-aktuell.com](http://www.pflege-aktuell.com) (Suchbegriff «Sturzrisiko» eingeben)

subjektive Empfinden der jeweiligen Betroffenen. Bemerkt jemand, dass er nicht mehr so sicher auf den Beinen ist, dann sollte er zum Hausarzt gehen, damit dieser die Ursache ermitteln kann.

Viel besser, als nach dem Auftreten von Symptomen zu reagieren, ist laut Prof. Kressig allerdings Prävention. «Meiner Meinung nach wäre eine Ganganalyse mithilfe des Sensortapis ab dem 60. Altersjahr sinnvoll», sagt er. «Diese dauert rund zwanzig Minuten und kostet ungefähr 250 Franken.» Ein bescheidener Betrag, verglichen mit den Kosten, die beispielsweise durch einen Schenkelhalsbruch entstehen.

Doch nicht nur das Geld ist ein wichtiger Aspekt bei Stürzen und ihren Folgen. Die Gangsicherheit hängt eng mit der Lebensqualität zusammen. Wer sich sicher auf den Beinen fühlt, verlässt das Haus, begegnet so anderen Menschen, erfährt Neues und nimmt gerne am Leben teil. Menschen, die Angst vor einem (erneuten) Sturz haben, verbieten sich vieles, drohen sich zu isolieren und damit auch an Lebensqualität und Lebensfreude zu verlieren.

PUBLIREPORTAGE

## Die «Volkskrankheit» Osteoporose kann und muss behandelt werden

Osteoporose, die «schleichende Epidemie des 21. Jahrhunderts», wie sie die Weltgesundheitsorganisation WHO bezeichnet hat, bewirkt eine Abnahme der Knochenmasse sowie die Zerstörung der Mikroarchitektur des Knochens und führt damit zu einem erhöhten Risiko für Knochenbrüche. Bei Nichtbehandlung führt Osteoporose zu Schmerzen, zur einer Einschränkung der Lebensqualität bis hin zur Pflegebedürftigkeit.

Mit 50 muss in der Schweiz jede 2. Frau und jeder 5. Mann damit rechnen, im Verlauf des weiteren Lebens einen Knochenbruch aufgrund von Osteoporose zu erleiden. Jährlich müssen deswegen 30'000 Schweizer Frauen und Männer ins Spital eingewiesen werden. Ganz zu schweigen von den ambulant versorgten Patienten mit Knochenbrüchen.

Aber: Osteoporose ist nicht einfach Schicksal; heute kann diese Krankheit differenziert diagnostiziert und behandelt werden. Es gibt viele Behandlungsmöglichkeiten: Von einmal pro Tag bis einmal pro Jahr.

**Haupt-Risikofaktoren für osteoporotische Knochenbrüche:** Weibliches Geschlecht, Alter, Geschlechtshormonmangel, frühe Menopause, Kortisonbehandlung, Hüftfrakturen bei Mutter oder Vater, vorbestehender Knochenbruch, Rauchen, übermässiger Alkoholkonsum, niedriges Körpergewicht, Langzeit-Immobilisation, erhöhtes Sturzrisiko, Vitamin D Mangel und weitere Osteoporoseformen z. B. Nebenschilddrüsenüberfunktion, chronische Durchfälle, rheumatoide Arthritis.

**Eine geeignete Therapie und eine gute Therapietreue** sind entscheidende Voraussetzung zur Verhinderung von (weiteren) Knochenbrüchen. Die Osteoporotherapie stützt sich auf verschiedene Säulen: Effektive knochenspezifische Medikamente, Zufuhr von genügend **Kalzium und Vitamin D**, regelmässige Bewegung, Sturzvermeidung.

Die Grundlage jeder Osteoporosetherapie für gesunde und feste Knochen bildet die Versorgung mit ausreichend Kalzium und Vitamin D. Osteoporose-Patienten sollten daher rund 1000 – 1500 mg Kalzium und 800 Einheiten Vitamin D pro Tag zu sich nehmen. Körperliche **Bewegung** und speziell Muskel-Kräftegungstherapien wirken sich verlangsamend auf den Knochenabbau aus; zusätzlich nehmen Muskelmasse und Muskelleistung zu. Dadurch sinkt das Risiko für Stürze und Knochenbrüche. Während regelmässige Aktivitäten unter Belastung des Körpergewichts, wie Gehen, Joggen, Gymnastik oder Tanzen im vorbeugenden Stadium geeignet sein können, ist bei bereits vorhandener Osteoporose Vorsicht geboten, und die gezielten Kräftegungs- und Sturzprophylaxe-Programme sind nur unter fachmännischer Betreuung zu empfehlen.

Für die spezifische **medikamentöse Behandlung** stehen verschiedene Substanzklassen wie Bisphosphonate, Calcitonin, Parathormon und selektive Östrogen-Rezeptor-Modulatoren zur Verfügung. Für welchen Patienten welches Medikament geeignet ist, hängt von der Ursache und vom Schweregrad der zugrunde liegenden Osteoporose ab, sowie von vielen weiteren Faktoren wie Alter und Geschlecht des Patienten, Begleiterkrankungen und -medikamenten. Zu guter Letzt spielt auch die Art der Verabreichung (Tablette, Spritze, Infusion) eine Rolle. Jedes Medikament wirkt nur dann, wenn es vom Patienten auch richtig und regelmässig eingenommen bzw. vom Arzt

in den geeigneten Abständen verabreicht wird. Studien belegen: Je besser die Behandlung befolgt wird, desto weniger kommt es zu osteoporosebedingten Wirbelbrüchen.

**Bei den neueren Behandlungskonzepten** konnte der Behandlungsabstand immer mehr verlängert werden: Die verschiedenen Möglichkeiten umfassen Tabletten in der einmal täglichen, wöchentlichen und monatlichen Form, tägliche Spritzen unter die Haut bis zur intravenösen Verabreichung wie der vierteljährlichen Spritze oder einer Infusion im Jahr. Allerdings ist nicht jedes Medikament für jeden Patienten und jede Osteoporoseform geeignet und von den Kassen zugelassen. Der Arzt und Spezialist entscheidet nach wissenschaftlichen Kriterien, welche Therapie in Frage kommt. Im gemeinsamen Gespräch mit dem Patienten soll daraufhin ergründet werden, welche Behandlungsform dem einzelnen Patienten am besten entspricht. Der Gang zum Arzt ist somit für gefährdete und betroffene Personen der wichtige erste Schritt im Kampf gegen Osteoporose.

Besuchen Sie [www.info-osteoporose.ch](http://www.info-osteoporose.ch) oder [www.osteoswiss.ch](http://www.osteoswiss.ch) für mehr Informationen.

Eine kostenlose Beratung erhalten Sie unter: 0848 80 50 88

