

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 94 (2016)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Wie man sicher auf den Beinen bleibt  
**Autor:** Bucher, Judith  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1078671>

### **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:** 05.04.2026

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



Richard Frei,  
Frances  
Burkhalter und  
Marcus Stauffer  
zeigen es vor:  
Mit einfachen  
Übungen kann  
man seine  
Standfestigkeit  
und damit seine  
Gesundheit  
wesentlich  
verbessern.

# Wie man sicher auf den Beinen bleibt

Pro Senectute und die Beratungsstelle für Unfallverhütung bfu lancieren die Kampagne «Sicher stehen – sicher gehen». Das Ziel: Menschen ab der Lebensmitte zu mehr Bewegung zu animieren. Ob beim Zähneputzen auf einem Bein, mit Übungen für mehr Kraft und Gleichgewicht oder in einem der über 500 Kurse auf [www.sichergehen.ch](http://www.sichergehen.ch)

**B**ewegung ist gut für die Gesundheit, das ist unbestritten. Neben den positiven Auswirkungen auf Kreislauf und Lebensfreude ist regelmässiges Bewegen auch zentral für ein sturzfreies Alter. «Kraft und Gleichgewicht sind das A und O, um gesund und selbstständig älter zu werden», erklärt Flavian Kühne, Leiter Sport und Bewegung bei Pro Senectute Schweiz. «Darum sagen wir: Alle können sofort mit dem Training beginnen.»

Diese Kampagne will drei Dinge erreichen: erstens mehr Bewegung im All-

tag integrieren, zweitens mit Übungen für Kraft und Gleichgewicht mehr effiziente Bewegung fördern und drittens zu Bewegung in Gruppen, z. B. in Kursen, motivieren. Denn regelmässiges Training in der Gruppe ermöglicht soziale Kontakte und steigert so die Motivation, wirklich über längere Zeit dranzubleiben.

Älter werden bedeutet unter anderem, dass Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewicht nachlassen. Das regelmässige Training dieser Fähigkeiten hat bis ins hohe Alter positive Effekte. Es helfen schon einfache Tricks, um mehr Bewe-

gung in den Alltag zu integrieren: Den Bus eine Haltestelle früher verlassen und das letzte Stück nach Hause spazieren, die Treppe statt den Lift nehmen oder täglich einen Spaziergang von 30 Minuten machen.

Wer gezielter trainieren möchte, kann mit den folgenden zwei Krafteinheiten im Alltag die Rumpf- und Beinmuskulatur stärken und sein Gleichgewicht trainieren. Beispiel Nummer eins: Sie stehen gerade hin, Füsse hüftbreit auseinander und beugen und strecken Ihre Beine je zehnmal, als ob Sie sich auf einen Stuhl

# Bade- wannen- Lifte

Das Original vom  
WANNENLIFT-SPEZIALISTEN



So einfach kann  
es sein, in die  
Wanne hinein  
und heraus zu  
kommen!

- Mietkauf zinslos möglich
- Auch mit Akkubetrieb
- Schnelle und saubere Installation
- Alle Funktions-teile aus Edelstahl



Endlich wieder  
**Freude beim  
Baden!**

Prospekte anfordern  
**0800-808018**  
Anruf gebührenfrei!

**iDuMo**

Postfach  
CH-5642 Mühlau AG  
www.idumo.ch

setzen möchten. Beispiel Nummer zwei: Putzen Sie die Zähne auf einem Bein.

Noch besser wirken die neun Übungen für Kraft und Gleichgewicht, die das Demoteam auf [www.sichergehen.ch](http://www.sichergehen.ch) vorturnt. Jede hat drei Niveaus, um Sie stetig mehr zu fordern. Für Tanzfreudige oder Geübtere gibt es sie auch als Choreografie mit einem eigens komponierten Song.

## Der Aufwand lohnt sich

Marcus Stauffer, mit 75 der älteste Vorturner des Demoteams, wurde über seine Tochter, die für den Berufsverband physioswiss tätig ist, auf die Kampagne angesprochen. Das Einstudieren der Choreografie war für ihn Knochenarbeit, da er überhaupt kein Talent fürs Tanzen hat. Auf die Frage, warum er trotzdem mitgemacht habe, meint Marcus Stauffer: «Ich war Lehrer und habe mich schon früher regelmässig bewegt, z. B. im Sportunterricht an der Schule und in der Männerriege. Mit 71 bin ich beim Rennen zum ersten Mal gestürzt, da mich mein Gleichgewichtssinn im Stich liess. Weil dies nicht besser wurde, habe ich angefangen, regelmässig Übungen zu machen. Ich setze mich für die Kampagne ein, weil ich aus eigener Erfahrung weiss: Wenn mir der Sport ein paar Jahre mehr oder gar bessere Mobilität verschafft, dann lohnt sich praktisch jeder Aufwand.»

Übungen zu Hause im stillen Kämmerlein – wer dies über längere Zeit praktiziert, braucht Selbstdisziplin und Durchhaltevermögen. Sich in einer Gruppe zu bewegen, macht es leichter, dranzubleiben. Pro Senectute hat deshalb auf der Website [www.sichergehen.ch](http://www.sichergehen.ch) Kurse zusammengestellt, die fürs Kraft- und Gleich-

gewichtstraining besonders sinnvoll sind. Dazu gehören Fitness und Gymnastik indoor oder im Wasser, Nordic Walking, Pilates, Wandern, Tai-Chi und Yoga, aber auch alle möglichen Tanzstile.

Richard Frei (48), der zweite Turner im Demoteam und Experte für die Ausbildung zum Sportleiter Wandern bei Pro Senectute, beobachtet diese Gruppendynamik in jedem Kurs: «Meine Kursteilnehmenden waren oft jahrzehntelang nicht mehr in einer Turnhalle. Sind sie erst mal dort, packt sie der Gwunder und Ehrgeiz, etwas Neues zu lernen. Ich bemerke in den Leiterkursen zudem schon seit Längerem, dass das Fitnessniveau der heutigen Pensionierten höher ist als früher, und erlebe sie als sehr begeisterungsfähig.»

Marcus Stauffer und Richard Frei sind beide keine Spitzensportler, sondern Menschen wie Sie und ich. Trotz des Altersunterschieds von 27 Jahren spüren sie, dass sich ihr Verhältnis zur Bewegung mit zunehmendem Alter verändert. Richard Frei muss mehr Aufwand betreiben, um seine Fitness zu erhalten, und er benötigt mehr Pausen.

## Bewegung bringt Lebensqualität

Marcus Stauffer ist froh, wenn sich seine Gleichgewichtsbeschwerden und neuerdings auch Knieschmerzen mit Gymnastik so «behandeln» lassen und seine Mobilität möglichst lange erhalten bleibt. Sich regelmässig zu bewegen, ist für beide zentral für die Lebensqualität.

Die Kampagne «Sicher stehen – sicher gehen» lädt deshalb auch Sie ein, einen Schritt in diese Richtung zu gehen: [www.sichergehen.ch](http://www.sichergehen.ch) Judith Bucher

## Stürze im Alter – die verkannte Gefahr

Der Fokus auf Stürze kommt nicht von ungefähr. Jährlich ereignen sich rund 562000 Nichtberufsunfälle in Haus und Freizeit, wovon fast die Hälfte Stürze sind. Gut 83000 der Gestürzten sind über 65 Jahre alt. Fast die Hälfte aller Stürze bei älteren Personen passiert zu Hause mit teils schwerwiegenden Folgen: 12000 Personen über 65 erleiden eine Hüftfraktur, 1330 Personen sterben pro Jahr an den Folgen eines Sturzes. Aber auch weniger schwere Verletzungen haben es in sich. Nach dem Bruch einer Hand oder durch eine Hirnerschütterung verlieren ältere Personen häufig ihre Selbstständigkeit. Sie müssen in ein Altersheim umziehen oder werden bettlägerig.

Neben Leid und Schmerz verursachen Stürze zudem hohe Kosten: Heilung und Pflege der Sturzfolgen von Personen über 65 kosten jährlich 1,6 Milliarden Franken, die volkswirtschaftlichen Kosten sind um ein Vielfaches höher. «Sicher stehen – sicher gehen» gibt da Gegensteuer. Auf [www.sichergehen.ch](http://www.sichergehen.ch) finden Sie neun Übungen für das Training von Kraft und Gleichgewicht sowie ein breites Kursangebot. Die Anleitung für die Übungen können Sie unter [info@prosenectute.ch](mailto:info@prosenectute.ch) oder 044 283 89 89 auch als kostenlose Broschüre bestellen.

