Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 95 (2017)
Heft: 3

Artikel: Pro Senectute : sicher gehen statt rutschen
Autor: Kühne, Flavian
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1078463

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: 02.10.2025

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

Flavian Kühne ist Leiter des Geschäftsbereichs Sport und Bewegung bei Pro Senectute Schweiz.

Sicher gehen statt rutschen

Im Winter ist die Balance besonders wichtig. Schneematsch, Eis oder Raureif bringen uns ins Rutschen. Junge Menschen schaffen es meistens, sich aufzufangen, oder holen sich bei einem Sturz allenfalls Prellungen. Bei älteren Menschen führen Stürze häufig zu Knochenbrüchen. Das muss nicht sein.

Wenn es schneit, jubeln die Kinder. Schneemänner und Schneeballschlachten lassen ihre Herzen höher schlagen. Für ältere Menschen ist die winterliche Jahreszeit jedoch eine besondere Herausforderung. Die Strategien, mit Schnee und Eis umzugehen, variieren von Mensch zu Mensch: Manche Seniorinnen und Senioren igeln sich ein und gehen erst wieder vor die Türe, wenn die Strassen geräumt und trocken sind. Andere warten mit den Einkäufen, bis die Trottoirs gesalzen sind, oder organisieren für die Besorgungen eine Begleitung. Und die Unerschrockenen schnallen Spezialsohlen mit Anti-Rutsch-Noppen um und sorgen mit Walking-Stöcken für zusätzliche Gehsicherheit.

Stürze im Winter lassen sich nicht nur dank solcher Strategien vermeiden, sondern auch durch gezielte körperliche Aktivität. Mit steigendem Alter nimmt die Muskelkraft ab, ebenso das Gleichgewicht und die Reaktionsschnelligkeit. All dies braucht man aber, um einen Sturz zu vermeiden oder um sich beim Stolpern aufzufangen. Was wir in jungen Jahren reflexartig beherrschen, müssen wir mit zunehmendem Alter wieder gezielt trainieren: Kraft, Gleichgewicht sowie Beweglichkeit.

Pro Senectute hat mit der bfu – der Beratungsstelle für Unfallverhütung – eine Reihe Übungen entwickelt, mit denen man Kraft und Gleichgewicht ganz einfach trainieren kann. Neu wurde das Trainingsprogramm mit zusätzlichen Übungen auf instabilen Unterlagen, beispielsweise auf einem zusammengefalteten Frottiertuch, ergänzt. Damit lässt sich die Situation auf den winterlichen Strassen besser simulieren, und man verbessert die Stabilität zusätzlich.

Ein Gratis-Booklet für das Training zu Hause

Schon mit 3 × 30 Minuten Training pro Woche steigern Sie die Beinkraft, verbessern Ihr Gleichgewicht und sind sicherer über Stock und Stein unterwegs. Bestellen Sie darum das kostenlose Übungs-Booklet über die Website www.sichergehen.ch – Sie finden dort auch Übungsvideos oder können nach einem Trainingskurs in Ihrer Nähe suchen.

Die bfu hat die Wirksamkeit dieses Trainingsprogramms für Seniorinnen und Senioren untersucht. Der Vergleich zwischen Gruppen, die mit und ohne Anleitung trainierten, zeigte klar: Drei Mal wöchentlich trainieren, mit mindestens zwei Übungseinheiten bei einer ausgebildeten Leitungsperson, bringt den grössten Erfolg.

Gemeinsam trainieren macht noch viel mehr Spass. Deshalb haben Pro Senectute und die bfu auf der Internet-Website www.sichergehen.ch ein breites Angebot von über 500 Kursen bereitgestellt, in dem jeder und jede etwas Passendes findet: von Gymnastik über Tanzkurse, Fitness in der Turnhalle oder im Hallenbad, Pilates, Qigong bis zu Tai-Chi. Das Schöne an diesen Übungen in der Gruppe: Dank der kompetenten Anleitung wirken sie nicht nur nachhaltiger, sondern man bleibt auch längerfristig motiviert als beim Training alleine zu Hause im stillen Kämmerlein.

Der Winter hat nicht nur gefährliche, sondern auch herrliche Seiten. Spaziergänge oder Nordic Walking im Schnee, Langlaufen oder Schneeschuhwanderungen: All dies bieten die Pro-Senectute-Organisationen – angepasst an das Fitnessniveau und an das Alter der Teilnehmenden – in verschiedensten Wintersportregionen der Schweiz an.

Und wer der kalten Zeit gar nichts abzugewinnen vermag, kann auf das Indoor-Programm ausweichen, zum Beispiel auf Aqua-Fitness-Kurse im Hallenbad. Aqua-Fitness ist ein gelenkschonendes Training für Kraft, Beweglichkeit und Koordination im brusttiefen, herrlich warmen Wasser. Dieses Programm können sogar Nichtschwimmerinnen und Nichtschwimmer spielend bewältigen.

Ob Sie nun zu Hause trainieren oder lieber den Schnee in all seinen Formen geniessen: Bleiben Sie in Bewegung – für sich und Ihrer Gesundheit zuliebe. Denn Bewegung belebt nicht nur den Geist und die Seele. Wer sich regelmässig bewegt und Kraft und Gleichgewicht trainiert, bleibt auch im Alter länger mobil und selbstständig.