

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 96 (2018)
Heft: 9

Artikel: Bleiben Sie mobil und unabhängig
Autor: Kuchen, Sonya
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1087765>

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: 29.11.2025

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

Bleiben Sie mobil und unabhängig

«Wer rastet, rostet», das Bonmot bewahrheitet sich im Alter mehr denn je. Die Kampagne «Sicher stehen – sicher gehen» motiviert mit sympathischen Stehauf-Figurchen fürs richtige Training von Kraft, Gleichgewicht und Dynamik.



Stürze zu vermeiden, ist wichtig. Aber seien wir ehrlich: Sturzpräventionskurse reisen nicht alle vom Hocker. Wenn ein Tanzkurs mit schwungvollen Latino-Rhythmen denselben Zweck erfüllt, ist die Wahl rasch getroffen. Wir möchten lieber Spass haben, denn Verpflichtungen haben wir mehr als genug. Auch wenn diese Reaktion nur allzu menschlich ist, bei der Bewegung lohnt es sich, eine Ausnahme zu machen und den Faulpelz in uns zu überlisten.

Wenn wir regelmässige Bewegungsabläufe in unseren Alltag einbauen, tut uns dies rundum gut. Bewegung regt den Kreislauf an, stärkt die Muskeln und den Gleichgewichtssinn, und bei einem Spaziergang im Freien tanken wir Sonnenlicht für unser Gemüt und die lebenswichtige Vitamin-D-Produktion. Am besten funktioniert dies, wenn wir solche Bewegungssets in unseren Alltag einbauen, so wie das Zähneputzen nach dem Essen. Zum Beispiel indem man im Bahnhof die Treppe statt den Lift nimmt oder auf dem Weg zu Arbeit oder Einkauf eine Haltestelle früher aussteigt und zu Fuss geht. Auch regelmässige Spaziergänge in zügigem Tempo sind Labsal für unseren Körper.

Der zweite Faktor ist der Spass. Wenn wir Freude und Befriedigung beim Bewegen erleben, bleiben wir längerfristig engagiert und möchten dieses Erlebnis nicht mehr missen. Pro Senectute, die bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung – und die Gesundheitsförderung Schweiz liefern Ihnen mit der Kampa-

Über 1500 Kurse und eine Gratis-Broschüre mit Übungen

Unter www.sichergehen.ch finden Sie über 1500 Kurse in Ihrer Nähe, oder Sie können das Booklet mit Übungen für jeden Tag kostenlos bestellen.

gne «Sicher stehen – sicher gehen» praktische Hilfsmittel für mehr Bewegung. Ob Sie sich mit Übungen zu Hause fit halten oder einen Kurs besuchen, spielt keine Rolle. Bleiben Sie dran, und werden Sie zum Bewegungsfreak.

Übungen für zu Hause

Auf der Website www.sichergehen.ch finden Sie Übungen für zu Hause in drei Schweregraden: light, basic und plus. Die Übungssammlung «light» ist spezifisch für Menschen mit Bewegungseinschränkungen oder Kraftdefiziten gedacht, die beispielsweise mit Rollator oder Gehstock oder Rollstuhl unterwegs sind, «basic» für Menschen ohne Einschränkungen, und mit den «plus-Übungen» können Sie die Intensität des Trainings steigern. Im ersten Set trainieren Sie Ihre Bein- und Rumpfmuskulatur. Dies hilft beim Treppensteigen oder beim Tragen einer schweren Einkaufstasche. Gleichgewichtsübungen im Stehen unterstützen Sie beim Aufheben von Gegenständen. Und zu guter Letzt trainieren Sie mit den Gleichgewichtsübungen im Gehen die aufrechte Körperhaltung. Das kommt Ihnen im Haushalt zugute, aber auch unterwegs,

damit Sie beim Überwinden von Trottoirabsätzen, Stufen oder im Bus oder Tram stabil bleiben.

Gemeinsam macht's doppelt Spass

Schnuppern Sie in den über 1500 Kursen auf der Kampagnen-Website, und finden Sie den passenden Kurs in Ihrer Nähe. Denn Bewegung mit Gleichgesinnten motiviert und hält Sie bei der Stange. Oder Sie verabreden sich für regelmässige Spaziergänge. In der heissen Sommerzeit raten wir Ihnen, frühmorgens hinauszugehen, wenn die Temperaturen noch angenehm kühl sind. *



● Sonya Kuchen

Sonya Kuchen, Leitung Fachbereiche Pro Senectute Schweiz.