

Sicher stehen und gehen
Bleiben Sie selbstständig
und mobil



Helsana

Engagiert für das Leben.

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser

Im Alter noch selbstständig zu Hause leben: Das ist der Wunsch vieler Menschen. Um ihn zu erfüllen, braucht es ausreichend Kraft, Ausdauer und Gleichgewicht. Doch ohne regelmässiges Training nimmt das Leistungsvermögen stetig ab. Was können Sie tun, um dem entgegenzuwirken?

Wer fit bleiben will, sollte vor allem auf ausreichend Bewegung im Alltag achten. Halten Sie sich zum Beispiel mit kleinen Spaziergängen und Gartenarbeit in Schwung.

Diese Broschüre zeigt Ihnen auf, warum auch Kraft- und Gleichgewichtsübungen nicht vernachlässigt werden sollten. Die vorgeschlagenen Übungen wurden von der ETH Zürich und der Helsana-Gruppe sorgfältig ausgewählt. Sie lassen sich mühelos in einen normalen Tagesablauf integrieren und sind auch für Anfängerinnen und Anfänger bestens geeignet.

Dafür brauchen Sie weder eine spezielle Ausrüstung, noch müssen Sie sportlich sein: Spass an der Bewegung reicht voll und ganz. Probieren Sie am besten gleich ein paar Übungen aus.

Ihre Helsana

Rechtlicher Hinweis (Haftungsausschluss)

Die Informationen in dieser Broschüre wurden sorgfältig ausgewählt und überprüft. Die ETH Zürich und die Helsana-Gruppe lehnen jede Haftung für Schäden oder Verletzungen ab.

Impressum

Herausgeber: Helsana-Gruppe
Text/Inhalt: ETH Zürich, Institut für Bewegungswissenschaften und Sport, Helsana-Gruppe, Leistungseinkauf Ärzte/AVM
Gestaltung: Grafik-Design Helsana

© Helsana, 2020. Abdruck – auch auszugsweise – nur mit Quellenangabe gestattet.

Fit im Alltag

Fällt es Ihnen schwer, vom Stuhl aufzustehen?
Fühlen Sie sich nicht mehr sicher auf den Beinen?

Ohne ausreichende Kraft lassen sich alltägliche Aufgaben nur schwer bewältigen. Betroffene haben mehr und mehr Mühe, morgens aufzustehen. Sie fühlen sich bereits nach dem Duschen und Ankleiden wieder müde – und sie brauchen ganz allgemein mehr Zeit, um sich nach einer Anstrengung wieder zu erholen. Oft führen sie das auf ihr Alter zurück. Doch das trifft den Kern der Sache nur zum Teil. Ein weiterer Grund dafür ist ein Mangel an Bewegung.

Ohne Kraft- und Koordinationstraining lassen die Gleichgewichts- und die Koordinationsfähigkeit von über 75-Jährigen

jedes Jahr um sieben Prozent nach. Ihre Gehgeschwindigkeit sinkt um fünf Prozent, und sie stehen elf Prozent langsamer von einem Stuhl auf. Doch das muss nicht sein. Mit gezielten Kraft- und Koordinationsübungen können Sie dieser Entwicklung entgegenwirken.

Fehlende Kraft und ein schlechtes Gleichgewichtsgefühl sind zudem massgeblich dafür verantwortlich, dass ältere Menschen stürzen und sich dabei verletzen. Oftmals büssen sie dadurch längerfristig an Selbstständigkeit ein.

Training für Ihre Selbstständigkeit

Verbessern Sie durch regelmässiges Training Ihre Kraft und Ihr Gleichgewicht.

Viele ältere Menschen bewegen sich zu wenig. Dabei hat regelmässige Bewegung einen positiven Einfluss auf das körperliche, seelische und soziale Wohlbefinden, wie internationale Studien belegen. Auch über 60-Jährige, die von einem vorwiegend sitzenden zu einem aktiveren Lebensstil mit moderater Bewegung wechseln, erfahren eine deutliche Steigerung ihrer Lebensqualität.

Körperliche Aktivität hilft dabei, Kraft und Vitalität zu erhalten. Durch entsprechendes Training kann die Muskelkraft auch im Alter aufgebaut werden. Dadurch können Sie die Funktionsfähigkeit Ihres Körpers, die mit zunehmendem Alter abnimmt, aufrechterhalten oder gar verbessern.

Krafttraining allein hat jedoch keine Auswirkungen auf das Gleichgewicht. Deshalb sollten Sie zusätzlich zu Ihrer Kraft immer auch Ihren Gleichgewichtssinn trainieren. Dafür ist es nie zu spät. Damit ein Präventionsprogramm im Alter wirkt, müssen Sie mindestens zwei Trainingsblöcke pro Woche absolvieren.

Auch Beweglichkeit ist für die körperliche Leistungsfähigkeit wichtig. Beweglichkeit benötigen Sie im Alltag unter anderem, wenn Sie Treppen steigen, von einem Stuhl aufstehen oder gehen. Yoga, Tai-Chi sowie gezieltes Geh- und Oberkörpertraining verbessern die Beweglichkeit nachweislich.

Dr. Eling Douwe De Bruin
ETH Zürich, Institut für Bewegungswissenschaften
und Sport

Sorgen Sie für Abwechslung

Verbessern Sie Ihre Ausdauer, indem Sie pro Tag mindestens eine halbe Stunde Bewegung in Ihren Alltag einbauen.

Gehen Sie zum Beispiel zu Fuss einkaufen, oder steigen Sie eine Tramstation früher aus. Benützen Sie die Treppe und nicht den Lift. Bewegen Sie sich an der frischen Luft: Ein Spaziergang tut nicht nur dem Körper gut, sondern erfrischt auch den Geist. Tanzen Sie gerne? Tanzen ist ideal, um fit zu bleiben. Denn es fördert neben der Ausdauer auch Gleichgewicht und Koordination.

Sie bewegen sich bereits jeden Tag und wollen Ihre Ausdauer verbessern? Es gibt viele Sportarten, die auch für ältere Personen gut geeignet sind: etwa Schwimmen, Wandern oder Velofahren.

Vergessen Sie vor lauter guten Vorsätzen aber nicht, dass Bewegung auch Freude machen soll. Suchen Sie sich Sportarten, die Ihnen Spass machen. Dann fällt es Ihnen auch leichter, Ihre Vorsätze in die Tat umzusetzen.

Zusammen mit Gleichgesinnten macht Bewegung doppelt Spass. Spannende und abwechslungsreiche Angebote finden Sie unter anderem bei Pro Senectute.

Mein Training

Um Kraft und Gleichgewicht zu verbessern, müssen Sie regelmässig trainieren und den Schwierigkeitsgrad kontinuierlich steigern.

Welche Übungen soll ich auswählen?

Es ist nicht so wichtig, welche Übungen Sie wählen. Suchen Sie sich aus, was Ihnen am besten gefällt. Wir empfehlen Ihnen, Übungen im Stehen vorzuziehen, denn sie fördern Ihr Gleichgewicht und Ihre Kraft stärker als Übungen im Sitzen. Die Übungen dürfen ruhig ein wenig anstrengend sein, Sie sollten sich dabei aber jederzeit wohl fühlen.

Wie oft soll ich üben?

Machen Sie die hier vorgestellten Übungen zwei bis drei Mal pro Woche. Dadurch können Sie Ihre Kraft und Beweglichkeit erhalten. Führen Sie jede Übung mehrmals durch, und steigern Sie langsam die Anzahl Wiederholungen. Dabei sollen Sie sich immer wohl fühlen und nicht überanstrengen.

Welche Sicherheitsvorkehrungen muss ich treffen?

- Stützen Sie sich bei Übungen im Stehen auf einer stabilen Unterlage ab, wenn Sie sich unsicher fühlen. Geeignete Unterlagen sind Lavabos, Tische oder Arbeitsflächen in der Küche. Benutzen Sie keinen Stuhl, denn Stühle können wegrutschen oder kippen.
- Tragen Sie rutschfeste Schuhe oder rutschfeste Socken oder üben Sie barfuss.
- Führen Sie alle Bewegungen kontrolliert und zu Beginn langsam durch.
- Vermeiden Sie ruckartige Bewegungen.
- Lassen Sie den Atem fliessen, atmen Sie bei Anstrengung aus.
- Sollten Sie sich bei einer Übung unwohl fühlen oder gar Schmerzen verspüren, unterbrechen Sie das Training, und lassen Sie sich von einer medizinischen Fachperson beraten.

Trainingstagebuch

Sie wollen es genau wissen? Mit dieser Kopiervorlage können Sie Ihre Trainingsfortschritte dokumentieren. Denken Sie daran: Eine Verbesserung der Kraft und des Gleichgewichts erreichen Sie nur, wenn Sie regelmässig üben.

	Datum	Übung Nr.	Bemerkungen: Wie fühle ich mich? Anzahl Wiederholungen
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			

	Datum	Übung Nr.	Bemerkungen: Wie fühle ich mich? Anzahl Wiederholungen
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			

Literaturtipps

Sturzprophylaxe: Ein Ratgeber für ältere Menschen, Angehörige und Pflegende

Sonja A. Gläser
Schulz-Kirchner Verlag
1. Auflage (2009)
60 Seiten
ca. CHF 15.50
ISBN 978-3-82480-283-8

Das eigene Älterwerden gestalten

Ein Ratgeber des Careum
Verlags mit Pro Senectute
und dem Schweizerischen
Roten Kreuz
194 Seiten
CHF 25.– (inkl. MwSt, zzgl. Porto)
ISBN 978-3-03787-998-6

Bestellung:
Careum Verlag
Moussonstrasse 4
8044 Zürich
Telefon 043 222 51 50
verlag@careum.ch

Anlaufstellen

Pro Senectute Schweiz

Lavaterstrasse 60
8027 Zürich
Telefon 044 283 89 89

info@prosenectute.ch
pro-senectute.ch

*Pro Senectute bietet ein breites
Sport- und Bewegungsprogramm
für Menschen ab 60 Jahren.*

Motio Gesundheitsförderung

Grenzstrasse 20b
3250 Lyss
Telefon 032 387 00 60

info@motio.ch
motio.ch

*Trainieren Sie in Kurzseminaren von
Motio Kraft, Gleichgewicht
und Gedächtnis.*

Rundum mobil

Schulhausstrasse 2
3600 Thun
Telefon 033 334 00 20

info@rundum-mobil.ch
rundum-mobil.ch

*Mobil sein und bleiben – sicher und ohne
Sturz unterwegs. Finden Sie Antworten
rund um Mobilität im Alltag.*

bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung

Hodlerstrasse 5a
3011 Bern
Telefon 031 390 22 22

info@bfu.ch
bfu.ch

*Informieren Sie sich zum Thema
Sicherheit im Haushalt.*

Wir sind für Sie da.

Ein Leben lang. Damit Sie gesund bleiben. Rasch wieder gesund werden. Oder mit einer Krankheit besser leben können.

Haben Sie Fragen?

Gerne helfen wir Ihnen weiter. Sie erreichen uns unter:

0844 80 81 82

helsana.ch/kontakt

Mit Bestnoten ausgezeichnet.



Helsana-Gruppe

Postfach
8081 Zürich
helsana.ch

Zur Helsana-Gruppe gehören Helsana Versicherungen AG,
Helsana Zusatzversicherungen AG und Helsana Unfall AG.