



**Helsana**

Engagiert für das Leben.

# Sicher stehen und gehen

---

Bleiben Sie selbstständig und mobil

#### **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

© Copyright: Helsana-Gruppe

# Vorwort

---

Liebe Leserin, lieber Leser

Auch im Alter selbstständig zu Hause leben zu können, ist der Wunsch vieler Menschen. Um den Alltag zu bewältigen, benötigen wir ausreichend Kraft, Ausdauer und Gleichgewicht. Ohne regelmässiges Training nimmt jedoch das Leistungsvermögen im Alter stetig ab.

Die wichtigste Grundlage für unsere Fitness ist ausreichende Bewegung im Alltag. Dazu kann ein kleiner Einkauf zu Fuss gehören oder die Arbeit im Garten.

Diese Broschüre zeigt Ihnen, wie Sie zusätzlich Kraft und Gleichgewicht trainieren können. Zusammen mit der ETH Zürich hat die Helsana-Gruppe die Übungen sorgfältig ausgewählt. Dabei wurde unter anderem darauf geachtet, dass sie mühelos in den normalen Tagesablauf integriert werden können und sich auch für Anfänger eignen. Es ist keine spezielle Ausrüstung notwendig.

Es ist nie zu spät anzufangen. Sie müssen auch nicht sportlich sein. Spass an Bewegung reicht voll und ganz. Probieren Sie am besten gleich ein paar Übungen aus!



Rudolf Bruder  
Leiter Geschäftsbereich Kundenservice  
und Leistungen

# Fit für den Alltag

---

Fällt es Ihnen schwer, vom Stuhl aufzustehen?

Fühlen Sie sich nicht mehr sicher auf den Beinen?

Mangelnde Kraft kann dazu führen, dass es manchen schwerfällt, die Aufgaben des Alltags zu bewältigen. Wenn das Aufstehen am Morgen mühsamer wird und man sich nach dem Duschen und Ankleiden bereits wieder müde fühlt, dann führen viele Menschen das auf ihr Alter zurück. Sie merken, dass sie weniger belastbar sind und nach einer Anstrengung eine längere Erholung brauchen. Das Nachlassen der körperlichen Leistungskraft ist jedoch nur zum Teil auf das natürliche Altern zurückzuführen. Eine mindestens so wichtige Ursache ist mangelnde Bewegung. Ohne Kraft- und Koordinationstraining verlieren über 75-Jährige jedes Jahr 7 Prozent an

Gleichgewichts- und Koordinationsfähigkeit, 5 Prozent an Gehtempo und 11 Prozent an Schnelligkeit beim Aufstehen von einem Stuhl.

Mangelnde Kraft und schlechtes Gleichgewicht sind auch wesentliche Gründe, warum so viele ältere Menschen durch einen Sturz verunfallen. Stürze verursachen Schmerzen und Knochenbrüche, sie können auch zum Verlust der Selbstständigkeit führen.

# Trainieren Sie für Ihre Selbstständigkeit

---

Durch regelmässiges Training können Sie Kraft und Gleichgewicht verbessern.

Aktuelle Untersuchungen zeigen, dass ein grosser Prozentsatz der älteren Menschen sich zu wenig bewegt. Gerade bei Senioren führt regelmässige Bewegung zu einer Reihe von positiven Effekten auf körperlicher, seelischer und sozialer Ebene, was mehrere internationale Studien belegen. Selbst die über 60-Jährigen, die von einem sitzenden zu einem aktiveren Lebensstil mit moderater körperlicher Bewegung wechseln, erfahren einen deutlichen gesundheitlichen Nutzen.

Körperliche Aktivität hilft, Kraft und Vitalität zu erhalten. Auch im Alter kann die Muskelkraft durch entsprechendes Training aufgebaut werden. Sie soll dazu beitragen, die altersbedingte rückläufige Funktionsfähigkeit aufzuhalten oder gar zu verbessern.

Krafttraining beeinflusst jedoch nicht das Gleichgewicht. Deshalb sollen Übungsprogramme neben Krafttraining immer auch Gleichgewichtsübungen enthalten. Kraft und Gleichgewicht können beide bis ins hohe Alter trainiert und verbessert werden. Erfolgreiche und effektive Präventionsprogramme im Alter sehen mindestens zwei Trainingsblöcke pro Woche vor.

Zusätzlich ist auch die Beweglichkeit für die körperliche Leistungsfähigkeit wichtig. Ein gewisses Mass an Flexibilität ist bei vielen Alltagsbewegungen erforderlich, etwa wenn Sie Treppen steigen, vom Stuhl aufstehen oder gehen. Verschiedene Studien haben gezeigt, dass sich unter anderem Yoga, Tai-Chi sowie gezieltes Geh- und Oberkörpertraining eignen, um die Beweglichkeit zu verbessern.

# Bewegung im Alltag: Sorgen Sie für Abwechslung

---

Verbessern Sie Ihre Ausdauer, indem Sie mindestens eine halbe Stunde Bewegung pro Tag 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 den Geist. Tanzen Sie gerne? Tanzen fördert nicht nur die Ausdauer, sondern 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 nicht: Bewegung soll Freude machen. 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 so viel 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 steigern.

## Welche Übungen soll ich auswählen?

Es ist nicht so wichtig, welche Übungen Sie auswählen. 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 Sie ruhig ein wenig fordern, Sie sollten sich dabei aber jederzeit wohlfühlen.

## 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 der Wiederholungen. Dabei sollen Sie sich immer wohlfühlen 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 dazu 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 anfangs 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			
<b>Sonntag</b>			
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
<b>Sonntag</b>			



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

# 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 3-8248-0283-X

## **Das eigene Älterwerden gestalten**

Ein Ratgeber des Careum

Verlags mit Pro Senectute

und dem Schweizerischen

Roten Kreuz

CHF. 25.–

(inkl. MwSt, zzgl. Porto)

ISBN 978-3-9523564-8-7

*Bestelladresse:*

*Careum Verlag*

*Moussonstrasse 4*

*8044 Zürich*

*Tel. 043 222 51 50*

*verlag-careum.ch*

# Anlaufstellen

---

## **Pro Senectute Schweiz**

Lavaterstrasse 60  
8027 Zürich  
Telefon +41 44 283 89 89  
pro-senectute.ch

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

## **Rundum mobil**

Schulhausstrasse 2  
3600 Thun  
Telefon +41 33 334 00 20  
mobilsein-mobilbleiben.ch

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

## **Motio Gesundheitsförderung**

Grenzstrasse 20 B  
Postfach 304  
3250 Lyss  
Telefon +41 32 387 00 60  
motio.ch

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

## **bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung**

Hodlerstrasse 5a  
3011 Bern  
Telefon +41 31 390 22 22  
bfu.ch

*Hier erhalten Sie Informationen zu Sicherheit im Haushalt.*

Für zufriedene Kunden engagiert.



## Helsana-Gruppe

Postfach  
8081 Zürich  
[www.helsana.ch](http://www.helsana.ch)

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