



Ganz einfach:

Mit wenig Bewegung viel erreichen

1 Aufrechte Körperhaltung

- Der Körper lernt, sich in aufrechter Position zu halten – sei es beim Sitzen, Gehen oder Laufen

3 Starke Beine

- Die Muskeln werden gestärkt
- Bewegungen können schneller korrigiert und kontrollierter ausgeführt werden



2 Fitness im Kopf

- Das Kurzzeitgedächtnis wird verbessert
- Das Risiko einer Demenzerkrankung sinkt
- Das Denken fällt leichter
- Das Gehirn wird besser durchblutet
- Das Selbstvertrauen wird gestärkt

4 Sicherer Gang

- Schnelle Reaktion bei ungewohnten Unterlagen
- Sichere Bewegungen
- Die Sturzangst und das Sturzrisiko werden reduziert



Regelmässiges Training beugt Unfällen vor

Ein trainierter Mensch ist weniger anfällig für Unfälle und Krankheiten. **Gezielt geförderte Muskelkraft** und ein gut ausgebildetes Gleichgewicht helfen, Stürze zu vermeiden. Trainierte ältere Menschen stolpern oder stürzen wesentlich weniger. **Balancegeräte** bilden eine gute und einfache Möglichkeit, das Gleichgewicht zu schulen.



Tipps für ein Training zu Hause

Schon einfaches Gleichgewichtstraining reicht dazu, Stürzen vorzubeugen.

- Stehen Sie beim Zähneputzen oder Telefonieren auf einem Bein und versuchen Sie, das Gleichgewicht zu halten.
- Benutzen Sie anstelle des Lifts die Treppe.
- Nehmen Sie eine dicke Schnur und legen Sie diese auf den Boden. Versuchen Sie, möglichst gerade auf der Schnur vorwärts- und rückwärts zu gehen. Wenn dies funktioniert, können Sie dabei auch die Augen schliessen.

Bewegung hilft!

- Zur **Verhinderung von Stürzen** eignet sich besonders ein kombiniertes Kraft- und Gleichgewichtstraining, das regelmässig durchgeführt wird. Informieren Sie sich zum Beispiel über Tanz-, Gymnastik- oder Pilateskurse.
- **Krafttraining** ist ideal, vor allem auch bei Frauen. Die Knochen werden stärker und die Gefahr eines Knochenbruchs geringer. Die Muskeln werden gestärkt, was sich positiv auf die Selbstständigkeit auswirkt.

Das können Sie tun

- Lassen Sie sich regelmässig von einem Arzt untersuchen und melden Sie ihm Sturzvorfälle!
- Achten Sie auf Nebenwirkungen von Medikamenten.
- Lassen Sie Ihr Hör- und Sehvermögen regelmässig prüfen.
- Beseitigen Sie Gefahrenquellen in der Wohnung (z.B. rutschige Bodenbeläge).
- Tragen Sie trittsichere Schuhe.
- Achten Sie besonders an heissen Tagen auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr.

Weitere Informationen

Weitere Tipps finden Sie in der Zeitschrift *Balance*. Gratisexemplar erhältlich beim Gesundheitsdepartement Basel-Stadt, Gesundheitsförderung und Prävention, St. Alban-Vorstadt 19, 4052 Basel.

Tel. 061 267 45 20

Mail: g-p@bs.ch

www.gesundheitsdienste.bs.ch