



# Ganz einfach:

**Mit wenig Bewegung  
kann viel erreicht werden.  
Schon wenige Minuten  
am Tag reichen, um das  
Sturzrisiko signifikant  
zu verringern.**



**Probieren  
Sie's aus!**

# 1

## Einbeinstand

### Nutzen

- Gleichgewichtstraining
- beugt Demenzerkrankungen vor

### Vorbereitung

Stellen Sie einen Stuhl bereit oder begeben Sie sich in die Nähe einer Tischkante.

### Ganz einfach:

- 1a. Halten Sie sich mit einer Hand an einem Stuhl oder einer Tischkante fest. Heben Sie ein Bein vom Boden ab, lösen Sie die Hand vom Stuhl. Versuchen Sie, 5 Sekunden auf einem Bein zu stehen.
- 1b. Um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen, können Sie die Position im Einbeinstand länger zu halten versuchen. Durch geschlossene Augen oder eine instabile Unterlage unter dem Standbein (zum Beispiel ein Kissen) wird die Aufgabe zusätzlich erschwert.



### Tipp

- Diese Übung können Sie auch im Alltag anwenden. Versuchen Sie, einbeinig die Zähne zu putzen oder zu telefonieren.

# 2 Kniebeugen

## Nutzen

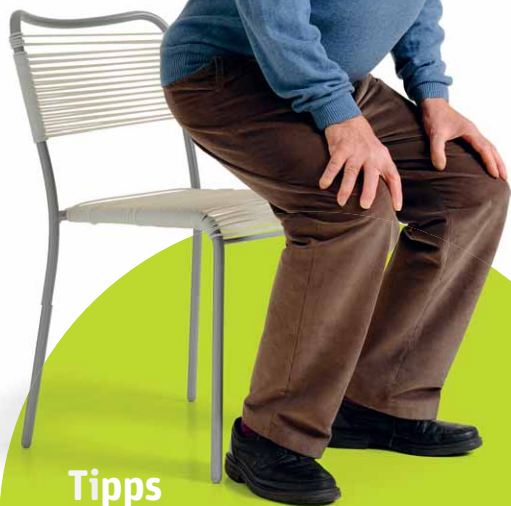
- Kräftigung von Gesäss und Beinen
- Aufrechte Körperhaltung

## Vorbereitung

Stellen Sie einen Stuhl bereit.

## Ganz einfach:

- 1a. Setzen Sie sich auf einen Stuhl. Strecken Sie die Arme waagrecht vor dem Körper aus und richten Sie sich langsam auf, bis Sie gerade stehen. Bleiben Sie 2 Sekunden in dieser Position. Gehen Sie langsam in die Hocke. Kurz bevor Sie die Sitzfläche mit dem Gesäss berühren, halten Sie 2 Sekunden inne und richten sich dann langsam wieder zum aufrechten Stand auf. Versuchen Sie, 9–12 Wiederholungen durchzuführen.
- 1b. Die Übung kann erschwert werden, indem sie blind und/oder auf einer instabilen Unterlage stehend (zum Beispiel auf einem Kissen oder auf einer Matratze) durchgeführt wird.



## Tipps

- Achten Sie darauf, die Übungen möglichst langsam durchzuführen. So ist der Effekt grösser.
- Versuchen Sie, beim Beugen der Beine ein- und beim Aufrichten auszuatmen.

# 3

## Brücke

### Nutzen

- **Kräftigung von Rücken, Oberschenkelrückseite und Gesäss**
- **Körperspannung**

### Vorbereitung

Optional kann eine weiche Unterlage verwendet werden.

### Ganz einfach:

1. Legen Sie sich auf den Rücken und winkeln Sie die Beine an. Lösen Sie langsam die Hüfte vom Boden, bis es zwischen Oberschenkeln und Oberkörper eine gerade Linie gibt. Halten Sie diese Position 5 Sekunden. Senken Sie die Hüfte wieder ab und nehmen Sie wieder die Anfangsposition ein. Schaffen Sie 9-12 Wiederholungen?

2. Versuchen Sie, die Brückenposition länger zu halten. Wenn Sie das schaffen, können Sie in der Brückenposition versuchen, ein Bein vom Boden zu lösen und zu strecken. Halten Sie diese Position 5 Sekunden, wechseln Sie das Bein.



# 4

## Kraftübung auf dem Stuhl

### Nutzen

- Kräftigung von Bauch- und Oberschenkelmuskulatur

### Vorbereitung

Stellen Sie sich einen Stuhl bereit.

### Ganz einfach:

- 1a. Setzen Sie sich auf einen Stuhl. Heben Sie ein Bein, bis Ober- und Unterschenkel eine waagrechte Linie bilden. Halten Sie diese Position 5 Sekunden, bevor Sie das Bein wieder in die Ausgangsstellung bringen. Die Übung wird pro Bein 9–12 Mal wiederholt.
- 1b. Heben Sie beide Beine gleichzeitig vom Boden ab, bis sie waagrecht zum Boden sind. Bleiben Sie 5 Sekunden in dieser Position.
- 1c. Klemmen Sie sich zusätzlich einen Gegenstand zwischen die Fussgelenke (z.B. ein Buch). Das zu tragende Gewicht wird erhöht und die Muskulatur intensiver beansprucht.

### Tipp

- Führen Sie die Übungen fließend durch. Zwischen den Wiederholungen werden also keine Pausen eingelegt, sprich die Füße nicht auf dem Boden abgestellt.



# 5

## Übung mit Handtuch

### Nutzen

- Augen-Hand-Koordination
- Reaktion

### Vorbereitung

Nehmen Sie ein Handtuch und kneten Sie es zu einem Ball.

### Ganz einfach:

1. Nehmen Sie den Ball in die Hände. Werfen Sie ihn in die Luft und fangen Sie ihn wieder. Wenn Sie möchten, können Sie dabei auf eine instabile Unterlage stehen.
2. Stellen Sie sich hüftbreit hin. Gehen Sie in die Hocke und versuchen Sie, den Ball in Form einer Acht um Ihre Beine kreisen zu lassen.

### Tipp

- Anstelle eines Handtuchs kann auch ein normaler Ball für die Übungen verwendet werden.



### Kontakt

Gesundheitsdienste Basel-Stadt  
Gesundheitsförderung und Prävention  
St. Alban-Vorstadt 19  
4052 Basel  
Tel. +41 61 267 45 20  
[www.gesundheitsdienste.bs.ch](http://www.gesundheitsdienste.bs.ch)