

# Fakten und Zahlen

## Kampagne «sicher stehen – sicher gehen»

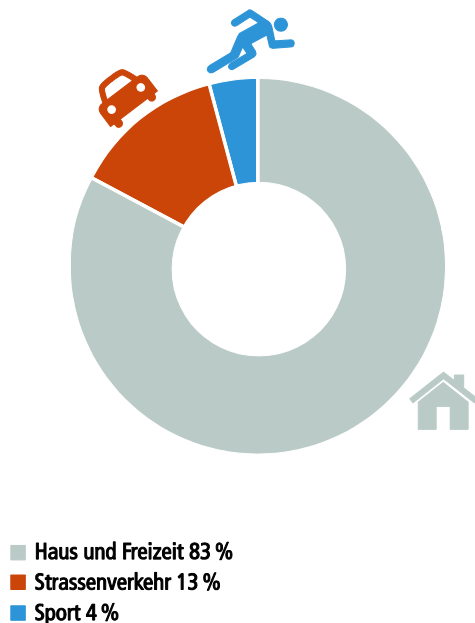
1. März 2016

### Stürze im Alter – die verkannte Gefahr

Unsere Wahrnehmung von Risiken wird durch viele Faktoren geprägt. Neben dem sozialen Umfeld und dem Geschlecht spielt auch die Berichterstattung in den Medien eine Rolle. Und so erstaunt es nicht, dass das Risiko, in einem Verkehrsunfall getötet zu werden, viel höher eingeschätzt wird als die Wahrscheinlichkeit, wegen eines Sturzes zu sterben. Die Zahlen der bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung sprechen aber eine deutliche Sprache.

Im Jahr 2012 starben – gemäss der Unfallstatistik der bfu [1] – 2266 Personen an den Folgen eines Nichtberufsunfalls: 1881 (83 %) in Haus und Freizeit, 285 (13 %) im Strassenverkehr und 100 (4 %) beim Sport.

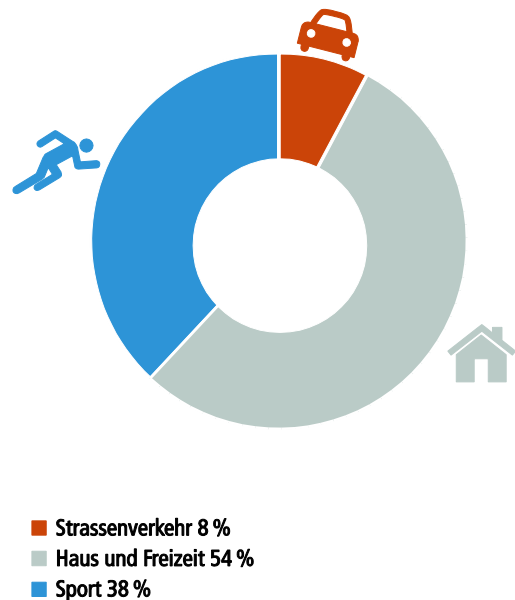
Abbildung 1  
Anteil Getötete pro Bereich (Total Getötete 2012: 2266)



Quelle: bfu, Status 2015, © bfu

Von den bei Nichtberufsunfällen Verletzten – rund 1 Mio. pro Jahr – entfallen mehr als die Hälfte, nämlich 560 000 (54 %), auf den Bereich Haus und Freizeit, 38 % werden dem Sport zugeordnet und 8 % sind Verkehrsunfälle.

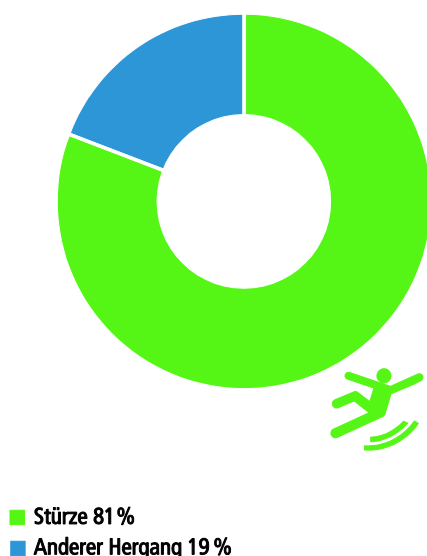
Abbildung 2  
Anteil Verletzte pro Bereich (Total Verletzte 2012: 1 058 080)



Quelle: bfu, Status 2015, © bfu

Der Sturz ist der häufigste Unfall in Haushalt, Garten und Freizeit. Jährlich verletzen sich bei Stürzen in der Schweiz rund 280 000 Personen, ca. 83 000 davon sind über 65 Jahre alt. Von 1715 Todesfällen im Bereich Haus und Freizeit sind jährlich durchschnittlich 81 % (1386) auf die Folgen eines Sturzes zurückzuführen (Abbildung 3). 96 % davon (1330) entfallen auf über 65-Jährige. (Ø 2008–2012)

**Abbildung 3**  
Anteil Getötete bei Stürzen (Total Getötete Haus und Freizeit  
Ø 2008-2012: 1715 Getötete/Jahr)



Quelle: bfu, Status 2015, © bfu

## Wo und wie passieren die meisten Stürze?

43 % aller Stürze ereignen sich im privaten Wohnbereich – mit zunehmender Tendenz bei den über 65-Jährigen. Bei dieser Altersgruppe passiert mit 49 % beinahe die Hälfte aller Stürze zuhause (siehe Tabelle 1).

Der Sturz auf gleicher Ebene (d. h. beispielsweise Stolpern beim normalen Gehen) überwiegt bei allen Altersgruppen.

**Tabelle 1**  
Vergleich Stürze privater Wohnbereich – Total Stürze pro Altersgruppe

Alter	0–16	17–64	65+	Total
Total alle Stürze pro Altersgruppe	74 290	120 840	83 350	278 480
Stürze zuhause	32 880	45 670	41 370	119 920

Quelle: bfu, Status 2015, UHF.T.15, Seite 52, © bfu

Die Statistik der Unfallhergänge zeigt zudem, dass sich die meisten Unfälle zuhause bei den Tätigkeiten Kochen und Reinigen, Pflege und Unterhalt von Haus und Garten oder bei Heimwerkerarbeiten ereignen.

## Folgen von Stürzen – persönliches Leid und hohe Kosten

Ein Sturz im Alter ist oft gleichbedeutend mit einer Einbusse an Lebensqualität aufgrund einer verminderten Funktionalität und Mobilität. Die Angst vor einem weiteren Sturz ist bei Betroffenen sehr gross und beeinträchtigt nachweislich ihr Verhalten. Sie gehen weniger aus dem Haus, lassen die Spaziergänge aus und schränken sukzessive ihren Bewegungsradius und somit ihr soziales Umfeld ein. Im schlimmsten Fall bedeutet ein Sturz den Verlust der Selbstständigkeit oder den Tod. Für die Betroffenen und ihr Umfeld ist dies eine grosse Belastung.

Ein Blick auf die medizinischen Folgen von Stürzen und die daraus entstehenden materiellen und volkswirtschaftlichen Kosten macht deutlich, warum Sturzprävention im Alter ein zentrales Public-Health-Anliegen ist.

Die Stürze von älteren Erwachsenen verursachen jährlich materielle Kosten von rund 1,6 Mia. CHF. Diese beinhalten z. B. die Kosten für Heilung und Pflege. Die gesamten volkswirtschaftlichen Kosten von Stürzen bei Senioren sind um ein Vielfaches höher. Die bfu schätzt sie auf rund 6,8 Mia. CHF.

### **Risikofaktoren für Stürze: Warum stürzen wir?**

Meist spielen verschiedene Faktoren eine Rolle, dass jemand zu Fall kommt. Sturzrisikofaktoren treten im Alter jedoch gehäuft auf. Sie sind mit dem allgemeinen Gesundheitszustand einer Person sowie altersbedingten Veränderungen assoziiert.

Man unterscheidet zwischen intrinsischen (auf den Mensch bezogene: allgemeiner Gesundheitszustand, Alter, Kraft etc.) und extrinsischen (auf die Umwelt bezogene: aufstehende Teppichränder, fehlende Treppengeländer, rutschige Bodenbeläge etc.) Risikofaktoren.

Die wichtigsten Risikofaktoren für einen Sturz sind personenbezogen. Defizite bei der Kraft bedeuten ein 4 ½-fach erhöhtes Sturzrisiko. Bei einem Gleichgewichts- oder Gangdefizit ist das Risiko zu stürzen je rund 3-mal höher [2]. Die bfu, Pro Senectute und die Partner Rheumaliga Schweiz, physioswiss sowie Gesundheitsförderung Schweiz lancieren deshalb die Kampagne «sicher stehen – sicher gehen». Diese motiviert ältere Personen dazu, Kraft- und Gleichgewichtsübungen regelmässig auszuführen, denn beides ist bis ins hohe Alter trainierbar.

Zusätzliche Anpassungen in der Wohnung und im Wohnumfeld haben durchaus auch präventiven Charakter und sind situativ und individuell vorzunehmen.

### **Sturzunfälle im Alter sind keine Selbstverständlichkeit!**

Stürzen gehört nicht unausweichlich zum Alterungsprozess. In einer Vielzahl von Studien konnte nachgewiesen werden, dass regelmässiges Kraft- und Gleichgewichtstraining das Sturzrisiko vermindert [3]. Ein gezieltes Krafttraining bei älteren Erwachsenen führt beispielsweise zu Steigerungsraten der Maximal- und Explosivkraft der Beinmuskeln von bis zu

174 %. Das bedeutet, dass sich trainierte ältere Erwachsene im Gegensatz zu untrainierten Altersgenossen dank ihrer Muskelkraft im Falle eines Strauchelns oder Rutschens eher auffangen können. Übungen für das Gleichgewicht zeigen bereits nach 6 Wochen Wirkung. Die Kombination von Kraft- und Gleichgewichtstraining führt zusammen mit regelmässiger Bewegung im Alltag insgesamt zu einer Senkung des Sturzrisikos älterer Personen.

Aktuelle Untersuchungen [4] zeigen zudem, dass Teilnehmende von fachgerecht angeleiteten Gruppentrainings signifikante Verbesserungen von Kraft und Gleichgewicht erfuhren. Auch Heimtrainings, wenn sie professionell eingeführt worden sind, können Verbesserungen gewisser Parameter bringen.

### **Die Kampagne «sicher stehen – sicher gehen»**

Die Kampagne «sicher stehen – sicher gehen» geht das Thema Sturzprävention bewusst lustvoll, spielerisch und niederschwellig an. Sie animiert Männer und Frauen ab der Lebensmitte, sich mehr zu bewegen:

Auf [www.sichergehen.ch](http://www.sichergehen.ch) turnt ein Demoteam die 9 Übungen für Kraft und Gleichgewicht per Videoclip vor. Jede Übung hat drei Schweregrade. Sie eignen sich für das Training zuhause.

Ein Kurstool mit über 500 Kursen in den Bereichen Kraft- und Gleichgewichtstraining, Tanz, Tai-Chi, Nordic Walking, FitGym, Rhythmik etc. bietet landesweit Bewegungs- und Trainingsmöglichkeiten für Anfänger und Fortgeschrittene. Neue Kurse werden fortlaufend aufgeschaltet.

In allen angebotenen Kursen setzen erfahrene Sportleiterinnen und -leiter «Erwachsenensport Schweiz» sowie Physiotherapeutinnen und -therapeuten die Erkenntnisse aus der aktuellen geronto-medizinischen Forschung mit spezifischen Übungen um. Die angebotenen Kurse sind dem Fitnessniveau der Altersgruppe 60+ angepasst. Auch der Spass und soziale Kontakte als wichtige Faktoren für ein nachhaltiges Trainingsverhalten kommen nicht zu kurz.

Pro Senectute bildet in Zusammenarbeit mit dem Bundesamt für Sport (BASPO) jährlich 300 neue Erwachsenensportleiterinnen und -leiter in 11 Disziplinen aus. Die beliebtesten Ausbildungsrichtungen sind Fitness und Gymnastik, gefolgt von Wandern und Radsport.

### **Bauliche Anpassungen im Wohnbereich von älteren Menschen**

Neben dem Training von Kraft und Gleichgewicht ist es wichtig, die Wohnsituation und das eigene Verhalten kritisch zu durchleuchten. Jede und jeder hat es in der Hand, Stolperfallen wie lose Kabel zu entfernen, aufstehende Teppichränder runterzukleben oder mit einer stärkeren Lampe bessere Lichtverhältnisse zu schaffen. Einfache Verhaltensmassnahmen, wie gutes Schuhwerk mit rutschfesten Sohlen oder sich beim Treppengehen am Handlauf festzuhalten, können das Sturzrisiko ebenfalls senken.

Ausserhalb der eigenen vier Wände sind – je nach Wohnsituation – bauliche Anpassungen nötig, um das Sturzrisiko bei älteren Menschen zu vermindern. Sowohl Pro Senectute, die Rheumaliga Schweiz, Physio- und Ergotherapeutinnen als auch Stellen für Wohnberatungen bieten fachlichen Input und Unterstützung.

### **Kontakt für Medienanfragen:**

Daniel Menna, Mediensprecher bfu,  
Tel. +41 31 390 21 16

Judith Bucher, Medienverantwortliche Pro  
Senectute Schweiz, Tel. +41 44 283 89 57

---

## **Sicher stehen – sicher gehen**



[www.sichergehen.ch](http://www.sichergehen.ch)

---

## Über die Partnerorganisationen

### Hauptpartner

Die **bfu** – Beratungsstelle für Unfallverhütung setzt sich im öffentlichen Auftrag für die Sicherheit ein. Als Schweizer Kompetenzzentrum für Unfallprävention forscht sie in den Bereichen Strassenverkehr, Sport sowie Haus und Freizeit und gibt ihr Wissen durch Beratungen, Ausbildungen und Kommunikation an Privatpersonen und Fachkreise weiter.

**Pro Senectute** ist die grösste Fach- und Dienstleistungsorganisation der Schweiz im Dienst der älteren Menschen. Sie setzt sich für das Wohl, die Würde und die Rechte älterer Menschen ein. Die kantonalen und interkantonalen Pro-Senectute-Organisationen bieten eine Vielzahl von Leistungen wie z. B. Sozialberatungen oder Bewegungsangebote.

### Unterstützungspartner

Die **Rheumaliga Schweiz** fördert die Bekämpfung von rheumatischen Erkrankungen. Sie ist der Dachverband von 20 kantonalen/regionalen Rheumaligen und sechs Patientenorganisationen. Im Zentrum der Bemühungen steht der Mensch mit seinem Bedürfnis nach gesundheitlichem Wohlbefinden, Beschwerdefreiheit und Lebensqualität.

Die Physiotherapie ist eine wichtige Fachdisziplin im Gesundheitswesen. Der Schweizer Physiotherapie Verband **physioswiss** vertritt in der ganzen Schweiz die Interessen aller angeschlossenen Physiotherapeutinnen und -therapeuten und ist ein klassischer Berufsverband aus dem Gesundheitswesen.

**Gesundheitsförderung Schweiz** initiiert, koordiniert und evaluiert mit gesetzlichem Auftrag Massnahmen zur Förderung der Gesundheit und zur Verhütung von Krankheiten. Die Stiftung wird von Kantonen und Versicherern getragen.



## Quellen

- [1] bfu - Beratungsstelle für Unfallverhütung (2015), STATUS 2015: Statistik der Nichtberufsunfälle und des Sicherheitsniveaus in der Schweiz. Strassenverkehr, Sport, Haus und Freizeit, Bern, bfu - Beratungsstelle für Unfallverhütung.
- [2] A. G. Society, G. Society, A. A. Of, O. F. Prevention und O. S. Panel (2001), Guideline for the prevention of falls in older persons, Journal of the American Geriatrics Society, 49(5), 664-72.
- [3] A. Lacroix, R. W. Kressig, T. Mühlbauer, B. O und U. Granacher (2014), Effekte eines Sturzpräventionstraining: Wirkungsnachweis eines "Best Practice-Modells" auf intrinsische Sturzrisikofaktoren bei gesunden älteren Personen, Bern, bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung.
- [4] A. Lacroix, R. W. Kressig, T. Muehlbauer, Y. J. Gschwind, B. Pfenninger, O. Bruegger und U. Granacher (2015), Effects of a Supervised versus an Unsupervised Combined Balance and Strength Training Program on Balance and Muscle Power in Healthy Older Adults: A Randomized Controlled Trial, Gerontology, 1-14, DOI: 10.1159/000442087.