



# *10 Übungen für mehr Sicherheit und Lebens- qualität im Alltag*

Ein Bewegungstraining für zu Hause

# Vorwort

Stürze sind eine ernste Bedrohung für die Gesundheit älterer Menschen. Verletzungen, die durch Stürze verursacht werden, wie zum Beispiel Oberschenkelhalsbrüche, haben oft schwerwiegende Folgen. Sie können zu längeren Spiraufenthalten und auch zu dauerhafter Pflegebedürftigkeit führen. Zahlreiche Patientinnen und Patienten haben nach einem Oberschenkelbruch über längere Zeit hinweg Schmerzen. Aus Angst vor weiteren Stürzen verlassen Betroffene das Haus nicht mehr, schränken ihre Aktivitäten ein oder geben sie sogar auf. Damit werden soziale Kontakte reduziert, was Vereinsamung und soziale Isolation begünstigt und die Lebensqualität beträchtlich verschlechtert. Stürze älterer Menschen haben oft mehrere Ursachen. Eine der wichtigsten Ursachen ist eine Gangunsicherheit. Bei jedem Menschen nehmen mit dem Alter die Muskelkraft und die Reaktionsgeschwindigkeit ab, was die Sicherheit beim Gehen beeinträchtigt und die Sturzgefahr erheblich erhöht. Was können wir tun, um dem entgegenzuwirken? Die Zauberformel heisst: Täglich bewegen, üben, trainieren und sich gesund ernähren. Damit verringern wir den Muskelabbau, verbessern die Reaktionsgeschwindigkeit und das Gleichgewicht. Es ist wissenschaftlich bewiesen, dass damit die Sturzhäufigkeit und die Gefahr von Knochenbrüchen reduziert werden können.

In diesem Heft finden Sie einfache, wirksame Übungen und Tipps für eine gesunde Ernährung. Fangen Sie heute an, Sie werden sich bald sicherer und besser fühlen. Ich wünsche Ihnen dabei Erfolg und viel Freude.



**Dr. med. Martina Heim**

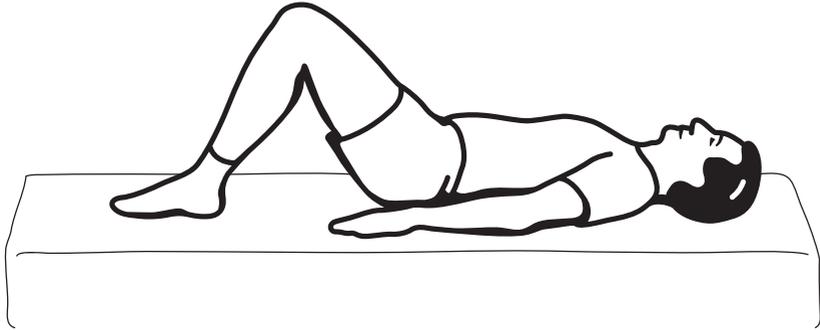
Allgemeine Innere Medizin, speziell  
Geriatric FMH  
Leitende Ärztin und Leiterin Akutgeriatrie  
im Kantonsspital Graubünden

# Wichtige Hinweise zum Training

- Trainieren Sie täglich.
- Tragen Sie das Training im Übungstagebuch ein (ab Seite 16).
- Atmen Sie während den Übungen ruhig und regelmässig.
- Achten Sie auf eine gerade Haltung und einen stabilen Rumpf.
- Führen Sie alle Übungen langsam und kontrolliert aus.
- Achten Sie bei Arthritis, Arthrose und anderen schmerzhaften Erkrankungen darauf, dass Sie im schmerzarmen Bereich üben.
- Unterbrechen Sie die Übung und kontaktieren Sie den Arzt, wenn Sie unter Beschwerden im Brustkorb, Kurzatmigkeit, anhaltenden Muskelschmerzen oder regelmässigem Schwindel leiden.
- Vergewissern Sie sich, dass Hilfsmittel zum Abstützen wie Tisch, Stuhl oder Bett genug stabil sind, um Ihnen die nötige Sicherheit zu geben.
- Bauen Sie zusätzliche Bewegung im Alltag ein, zum Beispiel einen Spaziergang in Begleitung oder mit Hilfsmitteln.
- Kontaktieren Sie einen Hausarzt im Falle eines Sturzes.

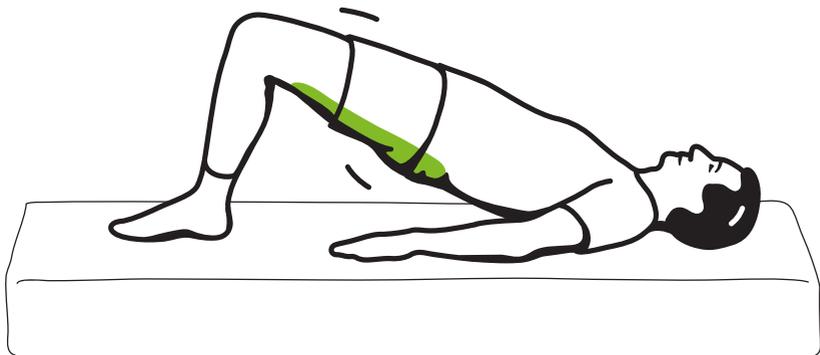
## Morgenübungen

### Übung 1: Becken heben



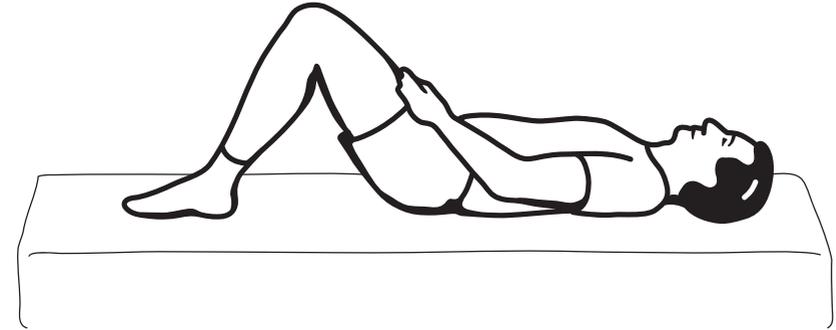
Legen Sie sich auf den Rücken und winkeln Sie die Knie an. Dann heben Sie das Becken an und lassen es anschliessend wieder sinken.

Wiederholen Sie die Übung 5 bis 10 Mal.



## Morgenübungen

### Übung 2: Rumpfbeugen



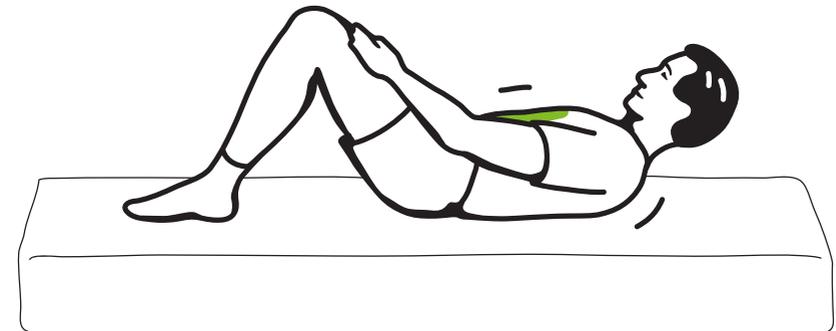
Legen Sie sich auf den Rücken, winkeln Sie die Knie an und legen Sie die Hände auf die Oberschenkel.

Nun heben Sie den Kopf und die Schultern leicht an und gleiten mit den Händen auf den Oberschenkeln Richtung Knie.

Anschliessend senken Sie Schultern und Kopf wieder, bis sie auf der Unterlage aufliegen.

Der untere Rücken (unterhalb der Schulterblätter) bleibt während der ganzen Übung auf der Unterlage und hebt nicht ab.

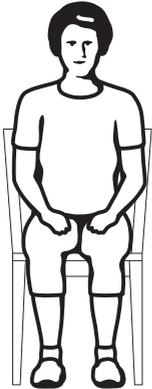
Wiederholen Sie auch diese Übung 5 bis 10 Mal.



## Aufwärmübungen

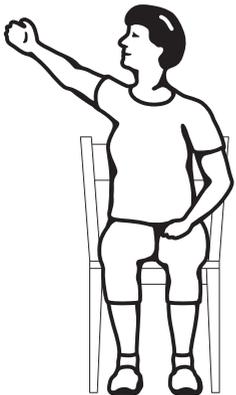
### Übung 3: Oberkörperrotation

Setzen Sie sich auf einen Stuhl, Blick nach vorne, rechte Hand auf rechtem Oberschenkel und linke Hand auf linkem Oberschenkel.



Bewegen Sie nun den rechten Arm gestreckt nach hinten. Drehen Sie den Kopf ebenfalls nach rechts und schauen Sie die Hand an. Anschliessend drehen Sie den Kopf zurück und legen die Hand wieder auf den Oberschenkel.

Wiederholen Sie die Übung 5 bis 10 Mal.  
Nun wechseln Sie die Seite.

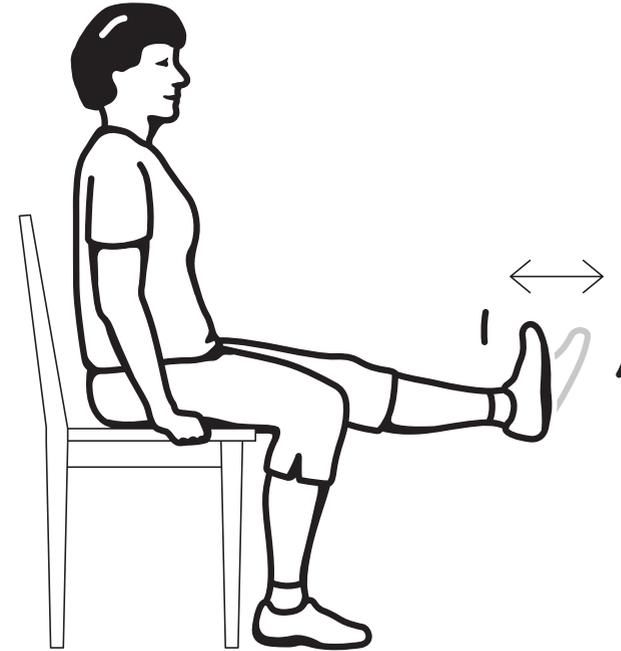


#### **Vorsicht Schwindel**

Führen Sie die Bewegungen langsam und bewusst aus.  
Machen Sie kurze Pausen zwischen den Wiederholungen.  
Bei Schwindelgefühlen brechen Sie die Übung ab.

## Aufwärmübungen

### Übung 4: Fuss strecken und heranziehen



Strecken Sie das Bein aus.

Dann ziehen Sie die Zehen abwechselnd zu sich heran und strecken sie von sich weg.

Wiederholen Sie das 5 bis 10 Mal.

Anschliessend wechseln Sie das Bein und führen die Übung mit dem anderen Fuss durch.

## Kraftübungen

### Übung 5: Bauchmuskulatur stärken



Setzen Sie sich auf den Stuhl und lassen Sie die Arme hängen.

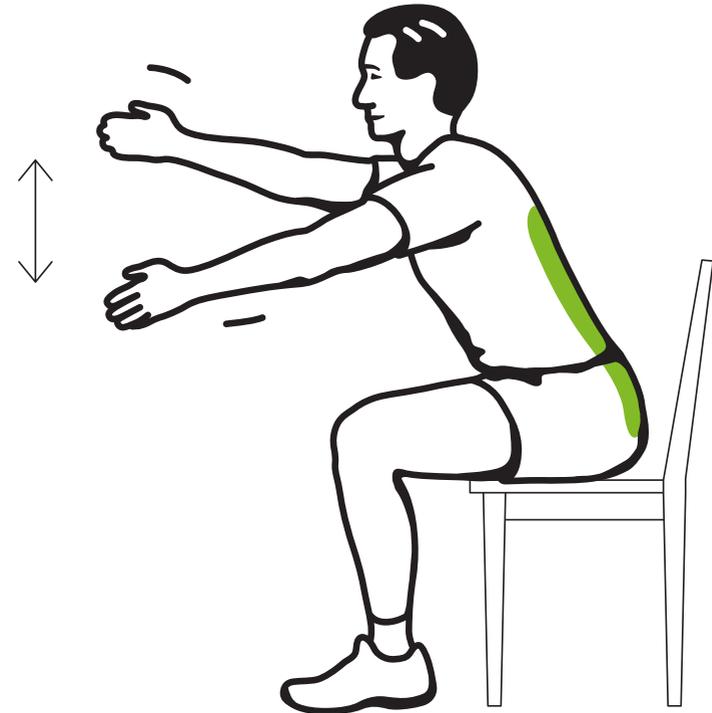
Legen Sie nun die linke Hand auf den rechten Oberschenkel und drücken Sie mit dem Oberkörper auf den rechten Oberschenkel.

Die rechte Hand bleibt in der Ausgangsposition. Halten Sie diesen Druck für 5 bis 10 Sekunden aufrecht.

Dann gehen Sie zurück in die Ausgangsposition. Anschliessend wechseln Sie die Seite.

## Kraftübungen

### Übung 6: Rückenmuskulatur stärken

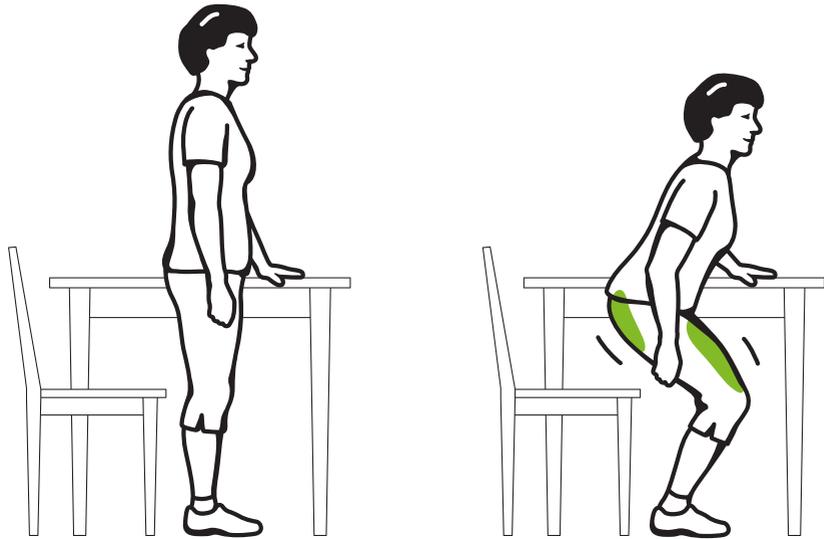


Lehnen Sie sich leicht nach vorne. Der Rücken bleibt dabei gerade.

Bewegen Sie nun die ausgestreckten Arme 5 bis 10 Mal aneinander vorbei hoch und runter.

## Kraftübungen

### Übung 7: Kniebeugen



Starten Sie die Übung stehend (hüftbreiter Stand).

Stellen Sie den Stuhl hinter sich, sodass Sie bei plötzlichem Kraftverlust sitzend auf dem Stuhl landen.

Stützen Sie sich mit der flachen Hand auf einer sicheren Unterlage (zum Beispiel auf dem Küchentisch) ab.

Beugen Sie nun die Knie langsam soweit wie möglich, höchstens jedoch, bis Sie die Sitzfläche des Stuhles mit dem Gesäss leicht berühren. Anschliessend richten Sie sich langsam wieder auf.

Wiederholen Sie die Übung 5 bis 10 Mal.

#### Variante für mehr Sicherheit

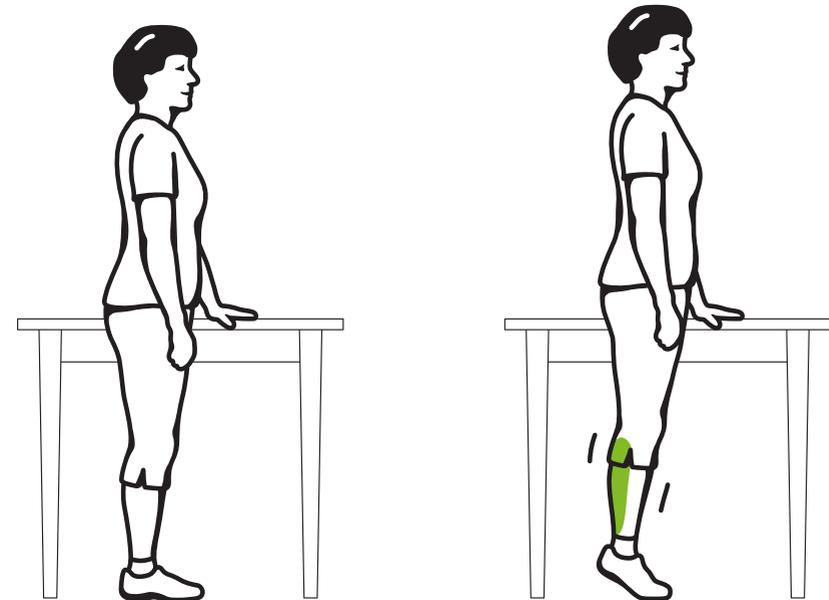
Die Übungen am Tisch können auch frontal zum Tisch ausgeführt werden. So können Sie sich mit beiden Händen abstützen.

## Kraftübungen

### Übung 8: Fersen heben

#### Vorsicht Gleichgewicht

Im Zehenstand kann das Gleichgewicht leicht verloren gehen.



Stellen Sie sich hüftbreit auf beide Beine.

Stützen Sie sich mit der linken, flachen Hand auf dem Tisch ab.

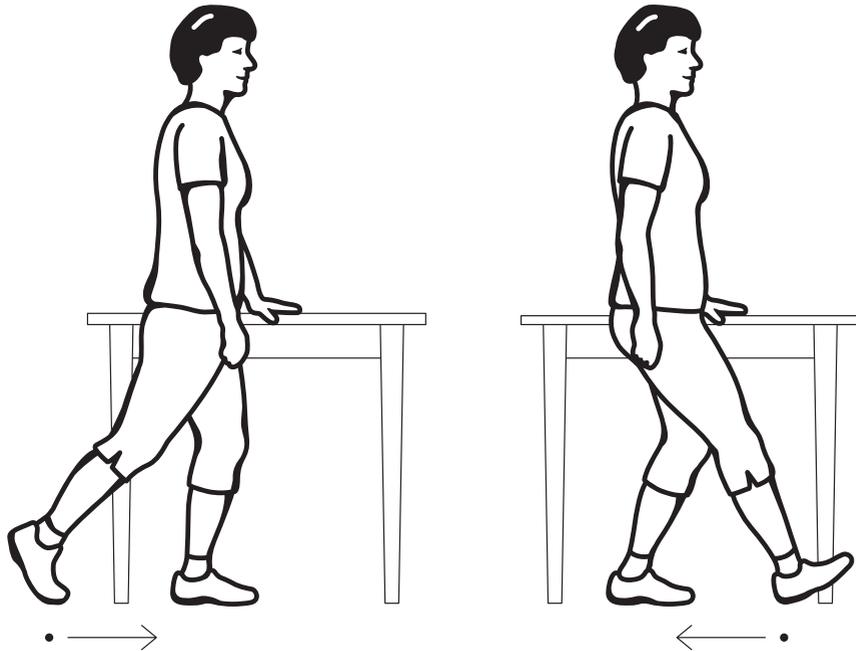
Heben Sie die Fersen und stellen Sie sich auf die Zehenspitzen.

Anschliessend senken Sie die Fersen wieder, bis sie den Boden berühren.

Wiederholen Sie die Übung 5 bis 10 Mal.

## Gleichgewichtsübungen

### Übung 9: Fuss zurück und vor



Stellen Sie sich hüftbreit auf beide Beine. Stützen Sie sich mit der linken, flachen Hand auf dem Tisch ab.

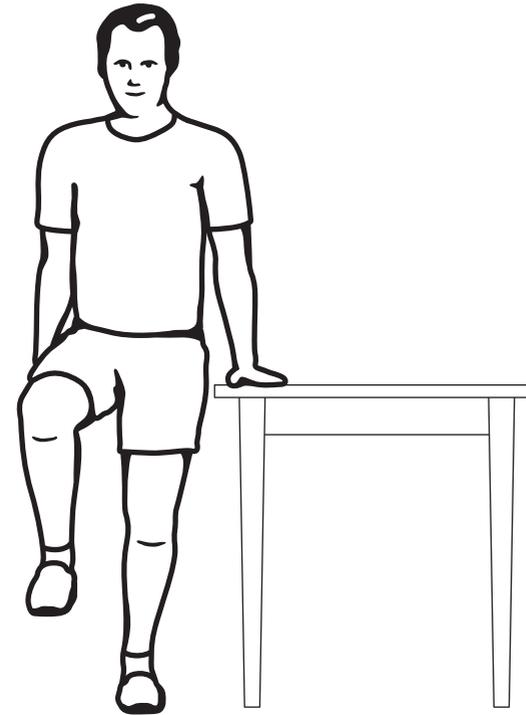
Stellen Sie nun den rechten Fuss nach hinten auf die Zehen, dann nach vorne auf die Ferse.

Wiederholen Sie diese Übung 5 bis 10 Mal.

Anschliessend drehen Sie sich um und wechseln die Seite (rechte Hand auf dem Tisch und linkes Bein bewegt).

## Gleichgewichtsübungen

### Übung 10: Bein heben und halten



Stellen Sie sich hüftbreit neben den Tisch. Stützen Sie sich mit der linken flachen Hand auf dem Tisch ab.

Stellen Sie sich nun auf das linke Bein und heben Sie das rechte Knie nach vorne oben.

Halten Sie diese Position 5 bis 10 Sekunden, bevor Sie das rechte Bein wieder abstellen.

Dann drehen Sie sich um und wechseln die Seite (rechte Hand auf dem Tisch und linkes Knie nach vorne oben).

# Tipps für eine gesunde und schmackhafte Ernährung im Alter

Eine ausgewogene und genussvolle Ernährung beeinflusst nicht nur unseren Körper positiv, sondern auch den Geist und das Gemüt. Im Alter brauchen Sie weniger Energie. Der Bedarf an lebensnotwendigen Nährstoffen bleibt jedoch bestehen oder erhöht sich sogar. Essen Sie täglich mindestens 3 Mahlzeiten, am besten mehrere, kleinere Mahlzeiten über den ganzen Tag verteilt, damit Sie alle Nährstoffe in ausreichender Menge zu sich nehmen.

Bleiben Sie bei Kräften, so können Sie möglichst lange unabhängig und eigenständig zu Hause leben.



## Empfehlungen für eine gesunde Ernährung:

- Trinken Sie genügend: täglich 1 bis 1½ Liter Leitungs- oder Mineralwasser, Kaffee, ungesüsste Kräuter- oder Früchtetees. Flüssigkeit ist auch wichtig für ein gut funktionierendes Gehirn, für Schwindelfreiheit und für das Gleichgewicht.
- Geniessen Sie häufig Milch, Joghurt, Käse und Eier, Haselnüsse oder Mandeln. Eine genügende Kalzium- und Eiweisszufuhr schützt Ihre Knochen und trägt zum Erhalt oder zum Wiederaufbau der Muskelmasse bei.
- Gehen Sie an die Sonne und essen Sie regelmässig Fisch, damit Sie mit Vitamin D versorgt sind. Lachs und Makrele gelten als besonders Vitamin-D-reich. Nehmen Sie bei Bedarf und nach Absprache mit dem Arzt ergänzende Vitamin D-Präparate zu sich. Das kann Stürzen, Osteoporose und Knochenbrüchen vorbeugen.
- Schützen Sie Herz und Gehirn mit ungesättigten Omega-3-Fettsäuren: Mit Hülsenfrüchten, Raps-, Oliven-, Walnuss- und Leinöl sowie mit Fisch.
- Geniessen Sie täglich Gemüse, Salate und Obst, damit Sie mit ausreichend mit Vitaminen und Mineralstoffen versorgt sind. Damit stärken Sie Ihr Immunsystem.
- Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung empfiehlt 5 Portionen am Tag. Eine Portion ist eine Hand voll.
- Gönnen Sie sich Reis, Kartoffeln, Polenta, Getreideprodukte oder Hülsenfrüchte. Sie sind reich an Stärke (Kohlenhydrat) und gehören als Energielieferanten täglich auf den Tisch.
- Unterstützen Sie Ihre Verdauung mit Vollkornprodukten. Sie liefern Ballaststoffe und können das Risiko senken, an Diabetes Typ 2 oder an Krebs zu erkranken.
- Würzen Sie Ihre Mahlzeiten kräftig, damit es Ihnen auch schmeckt. Greifen Sie dabei nicht nur zum Salzstreuer, sondern verwenden Sie frische Kräuter, Knoblauch, Curry und Muskat. Das regt den Appetit an.
- Kochen und essen Sie in guter Gesellschaft, das bringt Abwechslung in den Alltag, macht Freude und schützt vor Einsamkeit.

## Wenn Ihnen die Essenszubereitung zu beschwerlich wird:

Besuchen Sie einen Mittagstisch von Pro Senectute oder Ihrer Kirchgemeinde oder nehmen Sie die Mahlzeitendienste der Spitex in Anspruch.

# Anleitung zum Übungstagebuch

Mit einem regelmässigen Training können Sie Ihre Gesundheit fördern.

Das Übungstagebuch auf der folgenden Seite unterstützt Sie dabei. Bei Bedarf kann es auch dem Hausarzt, Therapeuten oder anderen Fachpersonen gezeigt werden, um das Training zu optimieren.

Das Übungstagebuch auf der rechten Seite können Sie abtrennen und bei Bedarf kopieren.

Die Kalenderwoche und das Datum können Sie im Kopf der Tabelle ausfüllen. Anschliessend können Sie an jedem Wochentag, an welchem Sie die entsprechende Übung absolviert haben, ein X im vorgesehenen Raster machen. Ein Beispiel, wie das Übungstagebuch ausgefüllt wird, finden Sie auf der nächsten Seite.

**Tipp:** Befestigen Sie das Übungstagebuch an Ihrem Kühlschrank oder der Pinnwand und tragen Sie die absolvierten Übungen täglich ein.

		<b>Kalenderwoche: 13</b>							<b>Datum: von 28. März bis 3. April</b>			
Übung		Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So				
1	Becken heben	X		X	X	X	X					
2	Rumpfbeugen	X	X	X	X	X						
3	Oberkörperrotation		X	X	X	X	X					
4	Fuss strecken und heranziehen	X	X	X	X	X	X					
5	Bauchmuskulatur stärken	X	X	X	X	X	X					
6	Rückenmuskulatur stärken	X	X	X	X	X	X					
7	Kniebeugen	X		X	X		X					
8	Fersen heben	X	X		X	X	X					
9	Fuss zurück und vor	X	X	X	X	X	X					
10	Bein heben und halten	X	X	X	X	X						

Kalenderwoche:	Datum: von							bis				
	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So					
Übung												
1	Becken heben											
2	Rumpfbeugen											
3	Oberkörperrotation											
4	Fuss strecken und heranziehen											
5	Bauchmuskulatur stärken											
6	Rückenmuskulatur stärken											
7	Kniebeugen											
8	Fersen heben											
9	Fuss zurück und vor											
10	Bein heben und halten											

# Projekt «StoppSturz»

Mit einem Netzwerk aus kantonalen und nationalen Organisationen setzt sich der Kanton Graubünden dafür ein, dass Stürze besser erkannt, abgeklärt und behandelt werden.

Bei Fragen zum Projekt «StoppSturz» besuchen Sie die Website [www.stoppsturz.ch](http://www.stoppsturz.ch) oder wenden Sie sich an:

## Andri Cavegn

Kantonaler Projektleiter StoppSturz

Telefon: 081 257 64 00

[stoppsturz@bischfit.ch](mailto:stoppsturz@bischfit.ch)

[stoppsturz.ch](http://stoppsturz.ch)

**StoppSturz**  
Risiken erkennen –  
abklären – reduzieren

## Unsere Partner im Projekt StoppSturz:



# Vermeiden Sie Stürze

mit dem richtigen Training  
für mehr Kraft, Gleich-  
gewicht und Dynamik.

Qualität zählt sich aus.  
Wählen Sie einen Kurs mit  
dem Label [sichergehen.ch](http://sichergehen.ch).



**sicher stehen**  
**sichergehen.ch**

Fachpartner:



Hauptpartner:



## Herausgeber und Kontakt:

Gesundheitsamt Graubünden  
Gesundheitsförderung und Prävention  
Hofgraben 5, 7001 Chur  
081 257 64 00, [gf@san.gr.ch](mailto:gf@san.gr.ch)  
[www.graubunden-bewegt.ch](http://www.graubunden-bewegt.ch)

[bischfit.ch](http://bischfit.ch)  

## Realisierungspartner:

Gesundheitsamt Graubünden

- bfu-Beratungsstelle für Unfallverhütung (Grafiken)
- Seniorenzentrum Cadonau, Chur (Location: Titelbild)