

Bern, 12. September 2023

Absender	Medienstelle der BFU
Telefon	+41 31 390 21 21
E-Mail	medien@bfu.ch
Informationen	bfu.ch/medien

Medienmitteilung

Sturzprävention BFU fördert mehr Bewegung im Alltag

Wer sich regelmässig bewegt, hält sich fit und schützt sich gleichzeitig vor dem schweizweit häufigsten Unfallhergang in der Freizeit – dem Sturz. Das grösste Risiko, sich dabei schwer oder sogar tödlich zu verletzen, tragen ältere Personen: 95 % der 1700 Sturz-Todesopfer sind im Rentenalter. Die BFU hat deshalb die Broschüre «Bewegung hält mobil» erarbeitet. Sie enthält acht Übungen, die einfach in den Alltag eingebaut werden können.

290 000 Personen verletzen sich jedes Jahr bei Stürzen. Damit ist der Sturz der häufigste Unfallhergang in der Schweiz. Davon betroffen sind alle Generationen. Das grösste Risiko tragen jedoch ältere Menschen. Von den 1700 Personen, die jedes Jahr an den Folgen eines Sturzes sterben, sind 95 % im Rentenalter. Stürze haben gerade für ältere Menschen oft schwerwiegende Folgen: lange Spitalaufenthalte, Einschränkungen in der Mobilität oder sogar der Verlust der Selbstständigkeit bis hin zu einem frühzeitigen Eintritt in eine Pflegeeinrichtung.

Mit zunehmendem Alter steigt das persönliche Sturzrisiko, weil Muskelkraft und Gleichgewichtssinn nachlassen. Die gute Nachricht: Mit gezieltem Training von Kraft und Gleichgewicht lässt sich dieses Risiko reduzieren. Dazu leisten Übungen, die in den Alltag eingebunden werden können, einen kleinen Beitrag. Das Ein- und Ausräumen der Abwaschmaschine lässt sich beispielsweise mit Kniebeugen verbinden, um Oberschenkel und Gesäss zu trainieren. Den Gleichgewichtssinn trainiert man beim täglichen Zähneputzen auf einem Bein. Für diese Art von Übungen ist weder spezielle Ausrüstung nötig noch muss man sich dafür umziehen.

Aufkleber als Erinnerung

Das Problem bei solchen in den Alltag integrierten Trainings ist, dass es allzu oft bei den guten Vorsätzen bleibt. Deshalb hat die BFU eine [Broschüre](#) erarbeitet, in der acht auf ältere Personen abgestimmte Übungen für den Alltag beschrieben und bildlich dargestellt sind. Damit sie nicht vergessen gehen, liegt je ein Aufkleber bei. Diese können dort angebracht werden, wo sie am besten an die Übung erinnern.

Herausforderung Stürze

Stürze im Alter stellen eine der grössten Herausforderungen für die öffentliche Gesundheit dar. Sie haben neben den individuellen auch volkswirtschaftliche Folgen, denn sie verursachen jährlich materielle Kosten von rund 1,6 Milliarden Franken. Zudem gewinnen Stürze aufgrund der demografischen Entwicklung zunehmend an Bedeutung. Im Jahr 2050 wird ein Viertel der Schweizer Bevölkerung über 65 Jahre alt sein. Die BFU setzt deshalb auf verschiedenen Ebenen an: neben umfassenden nationalen Präventionsprogrammen mit Partnern auch mit niederschweligen Präventionstipps für mehr Bewegung im Alltag.

Die BFU macht Menschen sicher. Als Kompetenzzentrum forscht und berät sie, damit in der Schweiz weniger folgenschwere Unfälle passieren – im Strassenverkehr, zu Hause, in der Freizeit und beim Sport. Für diese Aufgaben hat die BFU seit 1938 einen öffentlichen Auftrag.