

## Medienmitteilung

Bern, 2. April 2020

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

# #StayHome

## Senioren: Daheim fit bleiben, um nicht zu stürzen

**Menschen ab 65 Jahren haben ein erhöhtes Risiko für einen schweren Verlauf von Covid-19 und sollen momentan zu Hause bleiben. Wer sich jedoch nicht ausreichend bewegt, verliert Muskelmasse; dadurch steigt die Gefahr, zu stürzen. Jährlich verletzen sich über 85 000 Seniorinnen und Senioren bei Stürzen. Um Sturzunfälle in den eigenen vier Wänden zu vermeiden, kann man viel tun: Die BFU und ihre Partner geben auf [sichergehen.ch](https://www.sichergehen.ch) Tipps, wie man zu Hause aktiv bleibt.**

Jedes Jahr stürzen über 85 000 ältere Menschen ab 65 so schwer, dass sie eine Behandlung bei einem Arzt oder in einem Spital benötigen. Die Ursachen sind vielfältig: körperliche Faktoren, wie mangelnde Kraft und mangelndes Gleichgewicht oder Sehschwächen spielen eine Rolle. Aber auch äussere Aspekte wie rutschige Böden, fehlende Handläufe und Geländer oder schlechte Beleuchtung führen zu Stürzen. Weil Menschen ab 65 zu den Covid-19-Risikogruppen gehören und derzeit zu Hause bleiben sollen, wächst – falls sie sich nicht ausreichend bewegen – ihr Sturzrisiko.

### Wer rastet, der rostet

Wer sich nicht bewegt, verliert schnell an Muskelmasse, die im Alter ohnehin tendenziell schwindet. Auch der Gleichgewichtssinn nimmt im Alter ab. Das Risiko, zu stürzen, steigt. Meistens passieren solche Unfälle in alltäglichen Situationen: beim Treppensteigen, Spazieren oder Putzen. Mit körperlichem und mentalem Training kann man dem Risiko zu stürzen aber entgegenwirken. Das haben zahlreiche Studien belegt. Mit [sichergehen.ch](https://www.sichergehen.ch) betreiben die BFU und ihre Partner/-innen (u. a. Pro Senectute und Gesundheitsförderung Schweiz) eine Plattform, auf der man auch Übungen fürs Training zu Hause findet – in unterschiedlichen Levels.

### Niveau langsam anpassen

Vor allem ältere Personen, die schon eine Einschränkung (und dadurch z. B. einen Rollator) haben oder geschwächt sind, sollten unbedingt trainieren, um nicht noch mehr Mobilität zu verlieren. Sehr wichtig ist es dabei jedoch, mit leichten Übungen anzufangen, diese erst langsam zu steigern und auf diesem Weg immer stabiler zu werden.

Ein Beispiel: Um seine Muskeln zu stärken, kann man sich etwa an einem Stuhl oder an der Küchenkombination festhalten, leicht in die Knie gehen und sich wieder aufrichten. Für Menschen ohne Einschränkungen empfiehlt sich der Start mit dem Standardprogramm auf [sichergehen.ch](https://www.sichergehen.ch). Ein Übungsbeispiel fürs Gleichgewichtstraining ist, auf einem Bein zu stehen und mit dem anderen seitlich auf den Boden zu tippen. Die gut Trainierten können die Übungen auf instabilen Unterlagen ausführen.

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.

### **Einmal pro Tag den Puls erhöhen**

«Wichtig neben Kraft und Gleichgewichtstraining ist auch, einmal am Tag seinen Puls zu erhöhen», sagt Barbara Pfenninger, Expertin für Sturzprävention bei der BFU. Ansonsten schwäche man sein Herz-Kreislauf-System. Ein mögliches Training könnte sein, sich zur Lieblingsmusik zu bewegen. Ebenfalls wichtig ist es gemäss Barbara Pfenninger, zu langes Sitzen zu vermeiden und seine Gelenke aktiv zu bewegen – zum Beispiel das Schultergelenk, durch Armeheben und langsames Kreisen der Arme in alle Richtungen.

### **Tipps fürs Training zu Hause**

- Mit leichten Übungen anfangen, langsam steigern
- Einmal täglich Puls erhöhen, um das Herz-Kreislauf-System zu stärken
- Zu langes Sitzen vermeiden, immer wieder aufstehen, herumgehen

*Die BFU unterstützt die Strategie des Bundesrats und des Bundesamts für Gesundheit BAG zur Eindämmung des neuen Coronavirus. Zu Hause wie unterwegs ist es wichtiger denn je, sich vorsichtig zu verhalten, um nicht mit vermeidbaren Unfällen das Gesundheitssystem zusätzlich zu belasten.*