Aktiv

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich**

Band (Jahr): **- (2005)**

Heft 4

PDF erstellt am: **23.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

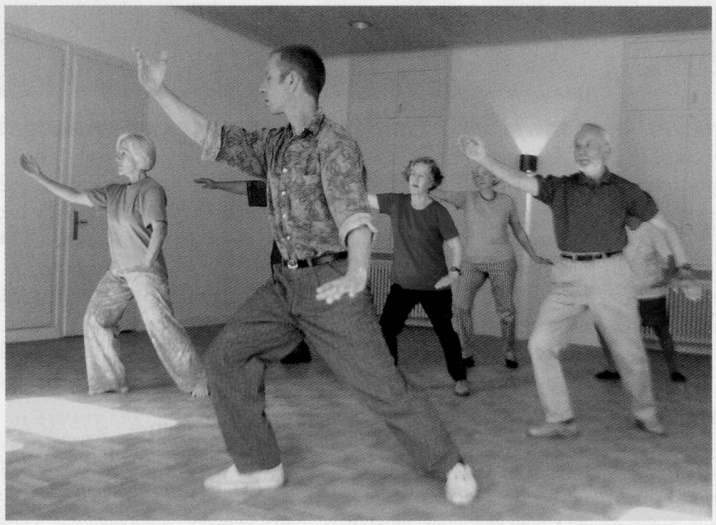
Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Sturzprophylaxe

Mit Tai-Chi gegen die «stille Epidemie»

Die Menschen werden immer älter. Dabei steigt auch die Anzahl von Stürzen. Fachleute sind sich einig, dass Tai-Chi dieses Risiko reduziert und einen grossen Gewinn an Lebensqualität bringt.



Sicherer Gang, tiefere Atmung – Tai-Chi verbessert die Lebensqualität.
Foto: Sandro Malär

*Sandro Malär**

Die Geriatrie bezeichnet sie als «stille Epidemie»: Stürze haben schmerzhafte und oft langwierige Folgen. Ausserdem geben viele Betroffene aus Angst vor weiteren Stürzen vertraute Tätigkeiten auf und verlieren dadurch soziale Strukturen. Eigenständigkeit und Lebensmut können so abnehmen, und es droht ein Abgleiten in Depression und Vereinsamung. In der Vorbeugung setzt Pro Senectute Kanton Zürich neben bewährten Bewegungsformen wie Tanzen schon seit 1998 auf Tai-Chi. Die Gesundheitsförderung Kanton Zürich hat die Wädenswiler Tai-Chi-Kurse im Herbst 2005 in ihr Programm BEE (Bewegung, Ernährung, Entspannung) aufgenommen.

Einfacher Einstieg

Muskelkraft, Gleichgewicht und Koordination können bis ins höchste Alter trainiert werden. Hier setzen die Tai-Chi-Kurse von Pro Senectute Kanton Zürich an. Sie vermitteln seniorengerechte, einfache Bewegungsfolgen, langsam, weich und rund. Durch ein behutsames, koordiniertes Balance- und Krafttraining in optimaler Haltung eignet sich Tai-Chi für Prävention und Rehabilitation gleichermassen. Tai-Chi wirkt insbesondere der Gangunsicherheit sowie dem Kraft- und Balance-Defizit wirksam entgegen und damit auch dem Gefühl der Hilflosigkeit.

Bleibender Nutzen

Schon nach wenigen Wochen werden Bewegungs- und Haltemuskulatur kräftiger. Die Teilnehmer/innen gehen aufrechter und sicherer, werden kräftiger und bewegen sich mehr. Die gestärkte Muskulatur entlastet Herz-Kreislauf, die Atmung wird tiefer und ruhiger, wovon wiederum der Stoffwechsel profitiert. Fachleute sind sich einig, dass regelmässiges Tai-Chi das Sturzrisiko um fast die Hälfte reduziert und so einen grossen Gewinn an Lebensqualität bringt. Und: Einmal gelernt, kostet Tai-Chi nichts mehr, auch weil es keinerlei Ausrüstung braucht und jederzeit und überall ausgeübt werden kann.

Informationen sind erhältlich bei Pro Senectute Kanton Zürich, Kompetenzcenter Bewegung und Sport, Telefon 058 451 51 00 oder bei Sandro Malär, Tai-Chi-Schule Wädenswil, Telefon 044 780 67 86, Fax 044 780 67 65, E-Mail: malaer3@bluewin.ch

* Sandro Malär führt seit 1999 die Wädenswiler Kurse von Pro Senectute Kanton Zürich durch, welche selbstverständlich auch Senior/innen aus anderen Gemeinden offen stehen.

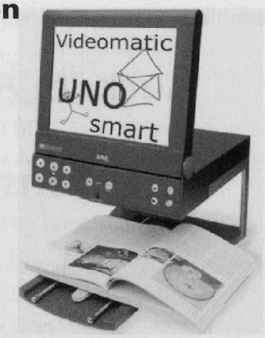
ANZEIGE

Hirzel Optik

Genügt Ihre Brille nicht mehr?

Elektronische Lesegeräte unterstützen Sie bei Sehproblemen und Sie bleiben länger selbstständig.

Seit Jahren sind wir spezialisiert für elektronische Lesegeräte und weitere Sehhilfen.
Wir führen ein grosses Sortiment von diversen Marken und Lieferanten.



Rufen Sie uns für einen Termin an und wir beraten Sie gerne.
Hirzel Optik, Albisstrasse 96, 8038 Zürich-Wollishofen, Telefon 01 480 02 95