Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich

Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich

Band: - (2003)

Heft: 3

Artikel: Neue Kurse : Gleichgewichtstraining und Sturzvorbeugung : im Gleichgewicht den Alltag bewältigen

Autor: Sedioli, Claudia / Tobler, Martha

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-819178

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 15.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Neue Kurse: Gleichgewichtstraining und Sturzvorbeugung

Im Gleichgewicht den Alltag bewältigen

Sind Sie sicher auf den Beinen? Stürze sind eine der Hauptursachen für Krankheit und Behinderung bei Seniorinnen und Senioren. Nicht selten folgen Spitalaufenthalt, Abhängigkeit von Pflegeleistungen und Heimeintritt auf einen Sturz. Doch das Risiko zu stürzen, lässt sich mit einfachen, gezielten Übungen senken. Pro Senectute Kanton Zürich bietet deshalb neu «Balance-Kurse» an verschiedenen Orten im Kanton an.

** von Claudia Sedioli*

Was das Thema «Stürze im Alter» angeht, sprechen die Fakten für sich:

- Rund ein Drittel aller Personen über 65 Jahre stürzt mindestens ein Mal pro Jahr.
- Stürze sind die häufigste nichtnatürliche und die siebthäufigste Todesursache insgesamt bei Personen über 65 Jahre.
- Es fallen nach einem Sturz älterer Menschen hohe Folgekosten an, sowohl im medizinischen als auch rehabilitativen Bereich.
- Mit zunehmendem Alter wird es immer schwieriger, nach einem Sturz ins «normale» Leben zurückzufinden. Häufig bleiben Behinderungen und Ängste zurück, die die Lebensqualität stark einschränken.

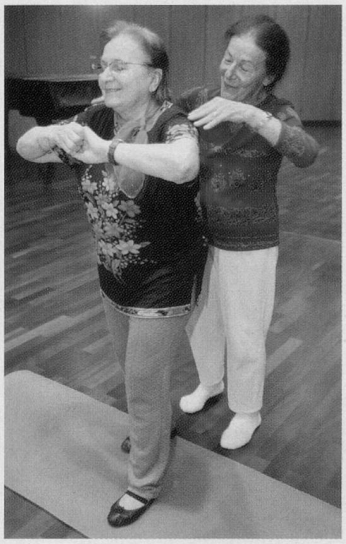
Für die deutsche Diplomsportlehrerin Petra Mommert-Jauch war es deshalb auch höchste Zeit, dass in der Prävention von Stürzen mehr unternommen wird. Neu bietet Pro Senectute Kanton Zürich in den so genannten Balance-Kursen das von Petra Mommert-Jauch zusammengestellte Gleichgewichtstraining an: «Die speziellen Übungen schulen die Muskulatur so, wie sie bei einem Sturz reagieren müsste. Stürze werden – natürlich absolut ungefährlich – simuliert, so lernt das zentrale Nervensystem im Falle eines Falles richtig zu reagieren und die Muskulatur richtig anzusteuern.» Die 44-Jährige betreibt im deutschen Donaueschingen ein eigenes Institut für Sport und Rehabilitation und betreut in diesem Zusammenhang auch Seniorengruppen. Sie kennt den Teufelskreis von schwindendem Gleichgewicht, Verkrampfung, dann der erste Sturz, Rückzug, Vermeidung von Bewegungen und deshalb noch geringeres Gleichgewichtsgefühl. Wer Angst hat zu stürzen, geht oft nicht mehr gerne aus dem Haus, hat deshalb weniger soziale Kontakte, wird immer einsamer – oft mit den entsprechenden Auswirkungen auf die Psyche.

Im Alltag das Gleichgewicht trainieren

Um wieder mehr Gleichgewichtsfähigkeit zu erlangen, lernen die Teilnehmenden der Balance-Kurse in den 12 Doppellektionen einerseits, ihren Körper bewusst wahrzunehmen. Andererseits üben sie Bewegungsabläufe, die sie in ihren Alltag einbauen, und beugen so Stürzen vor. Denn, das betont auch Petra Mommert-Jauch: «Wer gar nicht erst in die Situation kommen möchte, dass das Gleichgewichtsvermögen nachlässt und das Risiko eines Sturzes zunimmt, sollte auch im Alltag immer wieder das Gleichgewicht halten üben: öfter auf einem Bein zu stehen versuchen, unebenen Untergrund nicht scheuen, häufiger rückwärts zu gehen versuchen und auch Alltagstätigkeiten einmal mit geschlossenen Augen ausführen.»

Gleichgewichts-Test

Den Pro Senectute-Balance-Kursen liegt die Überzeugung zugrunde, dass die Kursteilnehmenden befähigt werden müssen, sich selbst vor Stürzen



zu schützen – aber indem sie aktiv bleiben, und nicht etwa, indem sie sich zurückziehen und Bewegungen vermeiden. «Das Wichtigste ist, Sicherheit im Alltag zu vermitteln», erklärt auch die Pro Senectute-Kursleiterin Helen Artho. Zehn Frauen und zwei Männer haben in Zürich bei Helen Artho den Balance-Kurs besucht. «Alle Teilnehmenden hatten ein Gebrechen, und ich habe bei allen eine Verbesserung festgestellt». Die Balance-Kurs-Leiterinnen klären zu Beginn und nach Ende des Kurses mit einem Gehtest die Gleichgewichtsfähigkeit der Kursteilnehmenden ab. Im Kurs lernen die «Balance-Schüler/innen» auf spielerische Weise in Einzel- und Gruppenübungen die Ursachen von Unsicherheiten beim Gehen kennen und erhalten Tipps, wie sie sich vor Stürzen schützen können.

Muskulatur kräftigen

Im Training kräftigen die «Balance-Schüler/innen» ihre Muskulatur und verbessern ihre Gleichgewichtsfähigkeit. Entspannungsübungen, die im Kurs gelernt werden, tragen zusätzlich dazu bei, Anspannungen zu lösen und eine gute Körperwahrnehmung zu entwickeln. Und – fast das Wichtigste am Kurs: Die Teilnehmenden eignen sich ein Repertoire an Übungen für zu Hause an. Denn sein Gleichgewicht kann man überall trainieren: beim Warten auf das Tram, beim Gemüserüsten an der Küchenkombination, auf jeder Treppe, die man bewältigt, auf jedem Waldweg, auf dem man spaziert.

Spezifische Ausbildung der Kursleiter/innen

Damit die Pro Senectute-Kursleiter/innen das umfassende Training der Balance-Kurse in gleich bleibend hoher Qualität anbieten können, werden sie nach einem von Petra Jauch-Mommert entwickelten System ausgebildet. Diese Ausbildung dauert 2 1/2 Tage und ist so angelegt, dass die einzelnen Kursstunden im Schwierigkeitsgrad aufeinander aufbauen und den Kursteilnehmer/innen nach und nach auch eigene Handlungskompetenz und Selbstsicherheit vermittelt wird.

** Claudia Sedioli ist Leiterin des Bereichs PR und Mittelbeschaffung bei Pro Senectute Kanton Zürich und Chefredaktorin von «visit».*

«Ich habe beschlossen, etwas für mein Gleichgewicht zu tun»

Im Oktober 2002 brach sich die 68-jährige Martha Tobler das Handgelenk. Sie rannte auf den abfahrenden Bus, vertrat sich den Fuss, stürzte, und lädierte neben der Hand auch drei Rippen. Von März bis Juni 2003 hat sie deshalb am Balance-Kurs von Pro Senectute Kanton Zürich teilgenommen.

Was hat Sie bewogen, den Balance-Kurs zu besuchen?
Der Sturz im letzten Herbst hat bei mir viel ausgelöst. Ich bin mein ganzes Leben gerannt: treppauf, treppab, mit der Familie, aber auch später. Ich bin auch früher hie und da gestürzt, aber immer elegant! Nach dieser Handverletzung aber habe ich beschlossen, etwas für mein Gleichgewicht zu tun.

Zeigt der Kurs Wirkung? Bemerken Sie eine Veränderung?
Ich bewege mich bewusster und habe einige Übungen in meinen Alltag eingebaut. Man kann sie ohne Aufwand absolvieren, beim Warten am Bahnhof, sogar im Sitzen. Ich mache die Übungen täglich und fühle mich stabiler auf den Beinen. Wahrscheinlich würde ich jetzt nicht gerade hinfallen, wenn mich jemand anrempeln würde.

Was raten Sie älteren Menschen, die unsicher auf den Beinen sind?
Wenn die Kräfte im Alter nachlassen, dann ist es wichtig, dass man ein gutes Gleichgewichtsgefühl hat. Ich kann den Besuch eines Balance-Kurses allen älteren Menschen empfehlen, nur schon, um die Übungen kennen zu lernen und ins tägliche Leben einzubauen. Mit dem körperlichen Training geht zudem auch ein geistiges einher: Die Körperkoordination zu trainieren fordert auch das Gehirn – und das tut ja auch gut.

Das Interview führte Claudia Sedioli

Balance-Kurse werden von speziell geschulten Leiterinnen in Affoltern a.A., Embrach, Grüningen, Hinwil, Uster, Wetzikon, Winterthur und Zürich durchgeführt. Siehe auch Kursausschreibung auf Seite 35.

Auskunft/Prospekte: Pro Senectute Kanton Zürich, Bereich Bewegung & Sport, Telefon 01 421 51 51