

Objektyp: **Advertising**

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

Band (Jahr): - **(2019)**

Heft 4: **Was macht das Leben lebenswert? : Auf der Suche nach dem Sinn und der Sinnhaftigkeit**

PDF erstellt am: **11.07.2024**

### **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.

# Sicher auf den Beinen

Stürze sind für ältere Menschen ein grosses Thema. Mit den folgenden Tipps können Sie das Sturzrisiko verringern.

Wussten Sie, dass rund ein Drittel der über 65-Jährigen einmal pro Jahr oder öfters stürzt – mit teils schwerwiegenden Folgen für die Gesundheit und die Selbständigkeit. Zum Glück können Sie das Sturzrisiko senken! So zum Beispiel durch regelmässige Bewegung wie täglich 30 Minuten Spazieren, Gymnastik oder Treppensteigen. Anleitungen für Übungen zu Hause und Informationen zu Kursangeboten in Ihrer Nähe finden Sie auf der Website [www.sichergehen.ch](http://www.sichergehen.ch).

Auch im Alltag und zu Hause gibt es einfache Möglichkeiten, um das Sturzrisiko zu senken: Tragen Sie rutschfeste und gut sitzende Schuhe. Entfernen Sie Stolperfallen wie herumliegende Gegenstände oder Teppiche. Mehr Sicherheit bringt auch eine gute Beleuchtung.

## Gute Ernährung für einen stärkeren Körper

Die Ernährung kann das Sturzrisiko ebenfalls positiv beeinflussen. Achten Sie darauf, dass jede Mahlzeit Protein enthält – also zum Beispiel mageres Fleisch, Fisch, Milchprodukte oder Hülsenfrüchte. Den Abbau der Knochenmasse können Sie durch eine ausreichende Kalzium- und Vitamin D-Zufuhr

verlangsamen. Dies ist deshalb wichtig, weil im Alter Stürze häufig mit Knochenbrüchen einhergehen. Kalzium ist unter anderem in Milch und Milchprodukten, kalziumreichem Mineralwasser (siehe Etikett) und Gemüse wie Brokkoli, Rucola, grünem Kohl oder Fenchel enthalten. Für eine ausreichende Vitamin D-Versorgung empfehlen Fachpersonen vor allem für ältere Menschen, ein Präparat einzunehmen.

## Kontrollen beim Arzt oder bei der Ärztin

Für das sichere Stehen und Gehen sind auch ein gutes Hör- und Sehvermögen wichtig. Besuchen Sie dafür regelmässig Ihren Arzt oder Ihre Ärztin. Lassen Sie auch Ihre Medikamente von Zeit zu Zeit kontrollieren. Gewisse Kombinationen von Arzneimitteln können das Sturzrisiko erhöhen. Mit all diesen Massnahmen können Sie sich gegen Stürze wappnen und die Selbstständigkeit bis ins hohe Alter bewahren.

Manuela Kobelt, Programmkoordination «Prävention und Gesundheitsförderung im Alter» Kanton Zürich  
[www.gesundheitsfoerderung-zh.ch](http://www.gesundheitsfoerderung-zh.ch)

## Vermeiden Sie Stürze

Wir engagieren uns für die Sturzprävention.



sicher stehen  
[sichergehen.ch](http://sichergehen.ch)

bfu  
bpa  
upi

PRO  
SENECTUTE  
GEMEINSAM STÄRKER

Gesundheitsförderung  
Schweiz