

Bern, 13. September 2022

Medienmitteilung

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

Weniger Stürze dank Training

Pilotveranstaltungen in drei Kantonen

90 000 Personen über 64 Jahre verletzen sich jedes Jahr bei Stürzen, Tendenz steigend. Ein wirksames Gegenmittel ist gezieltes Training. Die BFU, die Gesundheitsförderung Schweiz und Pro Senectute motivieren ältere Erwachsene dazu, vermehrt sturzpräventiv zu trainieren. Im Rahmen der Kampagne «sicher stehen, sicher gehen» finden in drei Kantonen Veranstaltungen zum Thema statt.

Im Herbst verlagert sich das Leben wieder zunehmend in die eigenen vier Wände. Trotzdem sollte man in Bewegung bleiben – gerade im höheren Alter. Denn mit zunehmendem Alter lassen Kraft und Gleichgewicht nach und das Sturzrisiko steigt.

Stürze häufigste Unfallursache

Stürze sind schweizweit die mit Abstand häufigste Unfallursache in der Freizeit, zu Hause und unterwegs. 90 000 Personen über 64 Jahre verletzen sich jedes Jahr, 1 600 sterben an den Folgen eines Sturzes. Aufgrund der soziodemografischen Entwicklung dürfte sich die Sturzproblematik künftig noch akzentuieren.

Wer regelmässig und gezielt sturzpräventiv trainiert, beugt Stürzen vor. Das ist nicht nur aus medizinischer Sicht sinnvoll. Aktive Menschen haben mehr vom gesellschaftlichen Leben und können ein selbstbestimmtes Leben führen. Nicht zuletzt bedeuten weniger Stürze weniger Kosten. Mit der Kampagne «sicher stehen, sicher gehen» setzen sich die BFU, Pro Senectute Schweiz und die Gesundheitsförderung Schweiz – mit der fachlichen Unterstützung von Physioswiss und der Rheumaliga Schweiz – seit 2016 für die Prävention von Stürzen ein.

Veranstaltungen in drei Landesteilen

In diesem Herbst finden in den drei Kantonen Luzern, Genf und Tessin Veranstaltungen zur Sturzprävention für ältere Erwachsene statt. An drei Standorten und vier Präventionstagen zwischen dem 19. September und dem 1. Oktober gibt es Fachreferate, Workshops und Trainingsangebote. Interessierte können vor Ort ausserdem Kraft und Gleichgewicht testen und erhalten so Aufschluss über das eigene Sturzrisiko.

Die wichtigsten Tipps zur Sturzprävention

- Sich regelmässig bewegen.
- Zusätzlich pro Woche 3 × 30 Minuten Gleichgewicht und Kraft trainieren.
- Am besten das Übungsprogramm der BFU nutzen.

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.

- Lassen Sie sich bei Bedarf von einer Fachperson beraten und passen Sie die Übungen Ihrem Trainingsstand an.
- Geleitetes Gruppentraining mit selbstständigem Training zu Hause kombinieren.