

Bern, 23. Januar 2024

## Medienmitteilung

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

# Training schützt vor Stürzen Weniger Kosten – mehr Lebensqualität

**Jedes Jahr verletzen sich 90 000 ältere Personen bei einem Sturz. Dies verursacht Kosten in der Höhe von 1,7 Milliarden Franken. Eine wirksame Massnahme zur Prävention von Stürzen ist das richtige Training, das mit zunehmendem Alter immer wichtiger wird. Eine neue Untersuchung der BFU zeigt, dass Anbietern sowie Leitenden von Sport- und Bewegungsaktivitäten eine zentrale Rolle zukommt. Sie haben die Möglichkeit, ihre Angebote so zu gestalten, dass Stürze verhindert werden können. In einem nächsten Schritt unterstützt die BFU die Organisationen dabei, ihre Angebote zu optimieren.**

Stürze von älteren Personen verursachen jährlich materielle Kosten von 1,7 Milliarden Franken. Hinzu kommt das Leid der betroffenen 90 000 Sturzverletzten. 1600 ältere Erwachsene sterben an den Folgen. Diese Zahlen verdeutlichen sowohl die gesellschaftliche als auch die wirtschaftliche Dringlichkeit für Sturzprävention.

Einen wirksamen Schutz bietet richtiges Trainieren von Gleichgewicht, Kraft und mentaler Fitness. Das ist wissenschaftlich belegt und vielen Menschen im Alter zwischen 60 und 79 Jahren bewusst: Mehr als die Hälfte trainiert bereits sturzpräventiv, wie eine Befragung der BFU zeigt. Allerdings setzen erst 22 % der Befragten die Empfehlungen vollständig um.

### Sport- und Bewegungsangebote verbessern

Die BFU sieht ein grosses Potenzial bei den bestehenden Angeboten. Erst ein geringer Teil (15 %) erfüllt alle Anforderungen, wie eine Analyse bei den grössten Anbietern zeigt – etwa bei Turnvereinen sowie Gesundheits- und Fitnesscentern. In drei von vier Fällen sind die Verantwortlichen jedoch offen, ihre Kurse so anzupassen, dass sie den Empfehlungen vollumfänglich entsprechen.

Die BFU unterstützt deshalb Anbieter sowie Leitende von Sport- und Bewegungsangeboten bei der Umsetzung. «Dadurch schützt sich ein Teil der älteren Bevölkerung wirksam vor Stürzen, ohne die eigenen Gewohnheiten ändern zu müssen», erklärt BFU-Expertin Eva Stocker. Sie ist Teil des Forschungsteams, das untersucht hat, wie die ältere Bevölkerung dazu motiviert werden kann, gezielt zu trainieren und so Stürze zu vermeiden.

### Viele ältere Menschen sind offen für sturzpräventives Training

Die neue BFU-Studie zeigt, dass drei Viertel der älteren Personen für ein Training gewonnen werden könnten, welches alle Empfehlungen erfüllt. Neben einem niederschweligen Zugang – zum Beispiel ein Training an leicht zugänglichen Orten – ist es hilfreich, wenn die Angebote die Erwartung wecken, dass sie das Wohlbefinden steigern. Wer sich gezielt bewegt, erlangt mehr Sicherheit im Alltag. Wer nicht stürzt, kann länger unabhängig bleiben. Auch die Unterstützung durch Vertrauenspersonen kann motivierend wirken.

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.

### **Was bedeutet «richtiges» Training?**

Ein Training erfüllt alle Anforderungen, wenn dreimal pro Woche mindestens 30 Minuten lang trainiert wird. Die BFU empfiehlt zudem, dass eine Fachperson eine der drei Einheiten leitet. Eva Stocker ergänzt: «Eine angeleitete Lektion besteht aus mindestens 20 Minuten Gleichgewichts- und 10 Minuten Beinkrafttraining. Dazu kommen kognitiv-motorische Komponenten. Das sind Übungen, die Bewegungen und Denkaufgaben kombinieren, wie zum Beispiel bei einer Tanzchoreografie.»