

Bern, 28. September 2021

Medienmitteilung

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

Training gegen Sturzunfälle Turnverband und Fitnesscenter packen mit an

Jedes Jahr verletzen sich rund 88 000 Seniorinnen und Senioren bei Stürzen so schwer, dass sie ärztliche Behandlung oder Spitalpflege benötigen. Mehr als 1600 sterben an den Folgen eines Sturzes. Wer rechtzeitig beginnt, Muskelkraft, Gleichgewichtssinn und mentale Fitness gezielt zu trainieren, kann Stürze in vielen Fällen vermeiden. Am bewährten Programm «Sicher stehen – sicher gehen» von BFU, Pro Senectute und Gesundheitsförderung Schweiz beteiligen sich nun weitere bekannte Organisationen.

Wenn es daheim oder in der Freizeit zu einem Unfall mit Verletzungsfolge kommt, handelt es sich in den meisten Fällen um einen Sturz. Insbesondere in der Altersgruppe ab 65 Jahren haben Sturzverletzungen oft verheerende Folgen: Jährlich brauchen rund 88 000 Seniorinnen und Senioren nach einem Sturz eine medizinische Behandlung, 1600 sterben bei einem Sturz oder an dessen Folgen.

Reduzieren lässt sich das persönliche Sturzrisiko, indem man mit körperlich-mentalenen Übungen die Muskelmasse, den Gleichgewichtssinn und die mentale Fitness trainiert. Ideal ist der Effekt, wenn man – nebst dem Training zu Hause – regelmässig unter Anleitung übt. In allen Regionen gibt es Kurse unterschiedlichster Art, die wirksame sturzpräventive Übungen enthalten. Die Website sichergehen.ch bietet für jeden Ort in der Schweiz eine Kursübersicht.

Turn- und Fitnessverbände neu dabei

Gemäss einer repräsentativen Studie der BFU trainiert mehr als jede zweite Person zwischen 60 und 79 Jahren mindestens einmal wöchentlich sturzpräventiv. Die BFU ist bestrebt, diesen Anteil laufend zu steigern. Dazu sollen bestehende Sportangebote für ältere Erwachsene gezielt mit sturzpräventiven Übungen angereichert werden. Dies nimmt nun Form an: Im Rahmen der Kampagne «Sicher stehen – sicher gehen» ist es BFU, [Pro Senectute](#) und [Gesundheitsförderung Schweiz](#) gelungen, weitere Organisationen an Bord zu holen.

Neu besteht eine Partnerschaft mit dem [Schweizerischen Turnverband STV](#). Dessen Kursprogramm «Winterfit Vitality» wurde mit dem Qualitätslabel der Kampagne «Sicher stehen – sicher gehen» ausgezeichnet. Ebenfalls neu dabei sind der [Schweizer Fitness- und Gesundheitscenter Verband SFGV](#) sowie Anbieter von Kursen nach der [Jaques-Dalcroze-Rhythmik](#). Mit der [Sport Union Schweiz](#) steht eine Partnerschaft kurz bevor. Weiterhin als Fachpartner engagieren sich [Physioswiss](#), die [Rheumaliga Schweiz](#) und der [ErgotherapeutInnen-Verband Schweiz EVS](#).

Neun einfache Übungen für zu Hause zeigen die Kampagnenpartner in der aktualisierten Broschüre «[Ihre Übungen für jeden Tag](#)». Die Nachfrage ist gross: Von der Vorgängerversion der Broschüre wurden mehr als 110 000 gedruckte Exemplare in Umlauf gebracht. In TV-Spots sowie mit Präsenz in Print- und Onlinemedien wird derzeit auf die Kampagne aufmerksam gemacht.

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.

Die Hauptpartner hinter [sichergehen.ch](https://www.sichergehen.ch)

Die **BFU** forscht und berät als Kompetenzzentrum, 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.

Pro Senectute ist die grösste Fach- und Dienstleistungsorganisation für ältere Menschen und deren Angehörige in der Schweiz. In über 130 Beratungsstellen unterstützt sie mit Dienstleistungen und spezifischen Angeboten die ältere Bevölkerung in allen Belangen rund um das Alter.

Gesundheitsförderung Schweiz initiiert, koordiniert und evaluiert Massnahmen, welche die Gesundheit fördern und präventiv vor Krankheiten schützen. Getragen wird die Stiftung von Kantonen und Versicherungen.



Gesundheitsförderung
Schweiz