

Bern, 30. Dezember 2021

Medienmitteilung

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

Gute Vorsätze Mit Gleichgewicht und Kraft ins neue Jahr

Stürze sind schweizweit die häufigsten Unfälle in der Freizeit, ob zu Hause oder unterwegs. 16 000 Personen verletzen sich so pro Jahr schwer, und rund 1700 Stürze haben tödliche Folgen. Die gute Nachricht: Bewegung und gezieltes Training wirken bis ins hohe Alter sturzpräventiv. Die BFU zeigt, wies geht, und empfiehlt fünf Vorsätze für das neue Jahr.

Auf einer Leiter eine Lampe montieren, die Treppe hoch- und runtergehen, Einkäufe erledigen: Gerade bei selbstverständlichen und alltäglichen Tätigkeiten passieren Unfälle. Stürze – aus der Höhe, auf der Treppe oder durch Stolpern auf gleicher Ebene – fordern jedes Jahr rund 16 000 Schwerverletzte und 1700 Tote. Besonders häufig stürzen wir zu Hause. Fast zwei Drittel der Sturzunfälle geschehen ebenerdig – meist dann, wenn man es nicht erwartet.

Gerade im Alter steigt das Sturzrisiko: Kraft und Gleichgewichts- sowie Reaktionsfähigkeit nehmen ab. Ältere Erwachsene sind zudem besonders stark von den Folgen von Sturzunfällen betroffen. Fast jede Art von Sturz kann schwerwiegende Folgen haben: lange Spitalaufenthalte, Einschränkungen in der Mobilität oder den Verlust der Selbstständigkeit.

So unterschiedlich die Ursachen für Stürze sind – zum Beispiel rutschige Böden, Stolperfallen, fehlende Handläufe oder ungeeignete Schuhe –, so helfen doch in jedem Fall Kraft und ein gutes Gleichgewicht dabei, den Sturz zu vermeiden oder sich rechtzeitig aufzufangen.

Fünf gute Vorsätze für das neue Jahr

Ein gut trainiertes Gleichgewicht und kräftige Beine: Die Grundlage dafür ist möglichst viel Bewegung im Alltag. Darüber hinaus braucht es regelmässiges, gezieltes Training von Gleichgewicht, Kraft und kognitiv-motorischen Fähigkeiten. Die Kampagne sichergehen.ch von BFU, Pro Senectute und Gesundheitsförderung Schweiz liefert dazu Übungen und eine Kursübersicht. Hier fünf gute Vorsätze, mit denen man im neuen Jahr sicherer unterwegs ist:

- Sich regelmässig bewegen
- Zusätzlich pro Woche 3 x 30 Minuten Gleichgewicht und Kraft trainieren (am besten mit dem [Übungsprogramm](#) von sichergehen.ch)
- Sich bei Bedarf von einer Fachperson beraten lassen und die Übungen dem Trainingsstand anpassen
- Geleitetes Gruppentraining in einem Kurs mit selbstständigem Training zu Hause kombinieren
- Stolperfallen zu Hause beseitigen

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.