

# Bewusst leben + Trittsicher & aktiv Stürze gezielt vermeiden





<b>Inhalt:</b> .....	<b>Seite</b>
<b>Gleichgewicht</b> und Grundhaltung .....	4
<b>Dynamisches Gleichgewicht</b> und Gehgeschwindigkeit.....	11
<b>Dual-Task-Training</b> und die Übersetzung in den Alltag .....	17
<b>Krafttraining</b> und Sicherheit .....	19
<b>Selbsteinschätzung</b> und Risikobewusstsein.....	28
<b>Wohnraumanpassung</b> und Hilfsmittel.....	32
<b>Medikamente</b> und Sturzrisiko.....	38
<b>Trainingsplan</b> und Mitmachübungen.....	40

# Sturzprävention – Sturzvorbereitung und gute Gründe dafür

Mit "Trittsicher & aktiv" gewinnen Senioreninnen und Senioren auf Schritt und Tritt mehr Sicherheit im Alltag.

Den Teppichrand übersehen, in der Dusche ausgerutscht, die eigene Kraft falsch eingeschätzt – ein Sturz passiert plötzlich und unerwartet. Die Folgen tun weh und beeinträchtigen: Blaue Flecken, Prellungen, Knochenbrüche, Kopfverletzungen und die Angst vor weiteren Stürzen bleibt. Jeder Dritte über 64-Jährige stürzt aus den unterschiedlichsten Gründen einmal pro Jahr. Manchmal sind die Folgen so schwer, dass die Menschen im Alltag eingeschränkt sind. Weil Vorsorge besser ist als Heilen setzt die Österreichische Gesundheitskasse im Bereich der Gesundheitsförderung auf die sogenannte Sturzprävention, also der gezielten Vorbeugung von Stürzen. Mit diesem fundierten und qualitätsgesicherten Programm wollen wir Sie einerseits vor Stürzen und damit schweren

Verletzungen bewahren, Ihnen andererseits auf Schritt und Tritt mehr Sicherheit im Alltag geben. Wir stellen Ihnen mit dieser Fibel und den Videos zu den einzelnen Themen gratis gute Begleiter zur Seite. Regelmäßig mitmachen, üben und trittsicher, aktiv und beweglich bleiben!

Weitere Infos, Videos und Materialien finden Sie im Internet unter:

[www.gesundheitskasse.at/trittsicher](http://www.gesundheitskasse.at/trittsicher)



## Mit "Bewusst leben +" gesund ab der Lebensmitte:

Das neue, kostenlose Programm „Bewusst leben +“ ist einfach zum Mitmachen und Gesundbleiben. Es wurde von Expertinnen und Experten entwickelt. Die Themen sind Entspannung, Ernährung, Bewegung, geistige Fitness und gute Gesundheitsinformationen.

Alle Infos unter [www.gesundheitskasse.at/bewusstleben](http://www.gesundheitskasse.at/bewusstleben)



## Fakten

Bereits ein Viertel der 45- bis 64-Jährigen stürzt im Alltag. Bei den über 64-Jährigen ist es ein Drittel.

# Gleichgewicht und Grundhaltung

## >>> Video 1

Stolpern, hinfallen, ausrutschen. Jeder Mensch ist schon das eine oder andere Mal gestürzt, das gehört dazu. Stürze sind keine Alterserscheinung. Das zeigt auch die Statistik. Bereits ein Viertel der 45- bis 64-jährigen Männer und Frauen stürzt. Bei den über 64-Jährigen ist es ein Drittel. Die Zahl steigt im Laufe des Lebens schleichend an. Auch die Art der Stürze verändert sich mit zunehmendem Alter, oft auch unbemerkt. Stürze müssen aber nicht im Alltag ankommen. Wenn Menschen rechtzeitig aktiv werden, lassen sich die meisten Stürze vermeiden.

Das Gleichgewichtssystem ruht auf mehreren Säulen. Nimmt die Gleichgewichtsfähigkeit ab wird das häufig mit dem Sehsinn kompensiert. Dieser allein reicht jedoch nicht aus, vor allem

dann nicht, wenn auch die Sehstärke schwächer wird. Zu wissen wie Stürze entstehen können ist genauso wichtig wie eine entsprechende Verhaltens- und Wohnraumanpassung. Zusätzlich lässt sich mit regelmäßigen Körperübungen die Sturzgefahr verringern bzw. fallen Stürze weniger gefährlich aus.



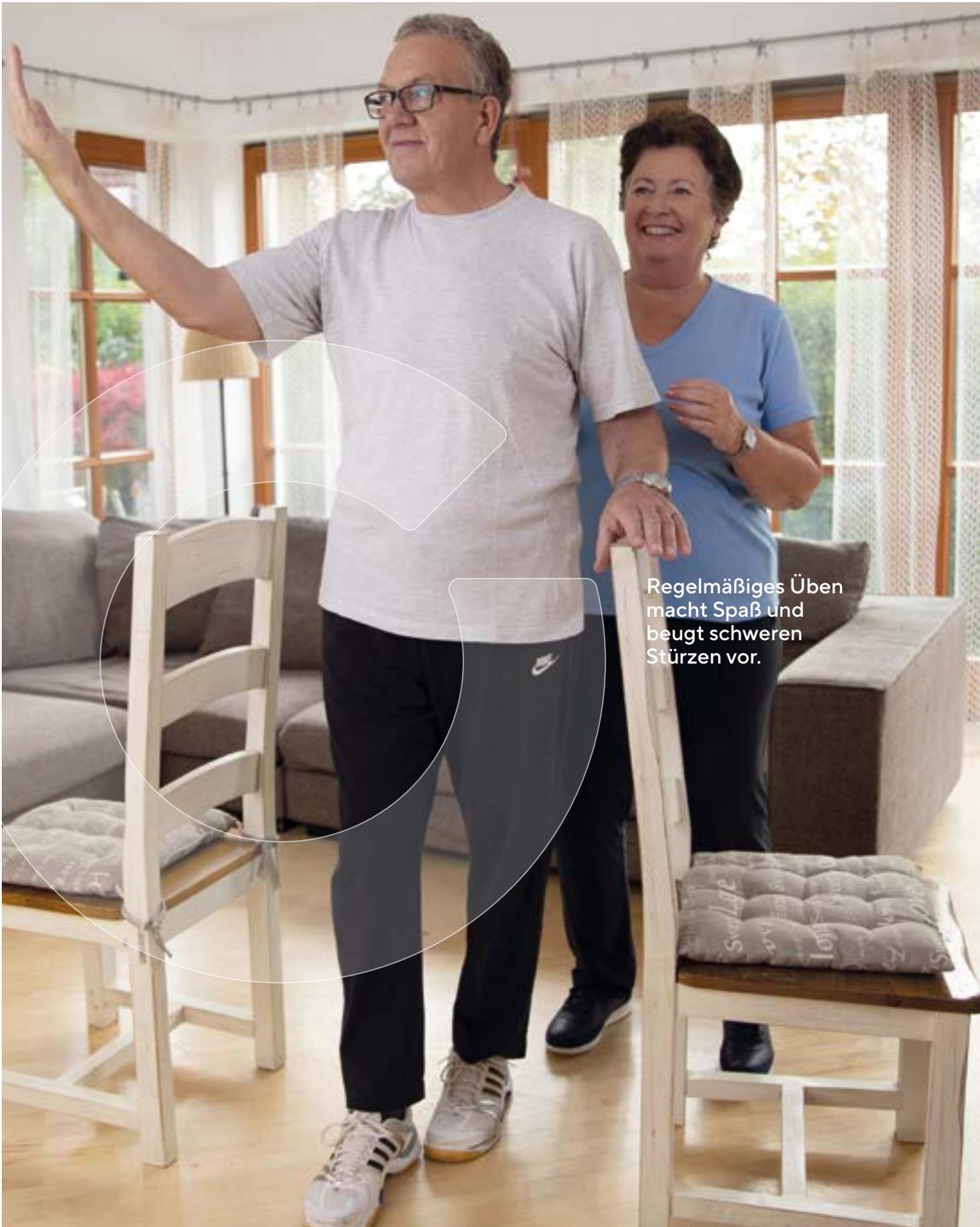
### Fakten

Die Muskelkraft ist entscheidend, um im Gleichgewicht zu bleiben oder dieses wiederzuerlangen.

**Wenn Menschen rechtzeitig aktiv werden, lassen sich die meisten Stürze vermeiden.**

**Mag. Harald Jansenberger**  
Sportwissenschaftler,  
Experte für Sturzprävention





Regelmäßiges Üben  
macht Spaß und  
beugt schweren  
Stürzen vor.

# Trainieren, aber wie?

Entscheidend für den Trainingserfolg ist die Regelmäßigkeit. Übungs Kalender (ab S. 43) können dabei unterstützen. Machen Sie Koordinationsübungen und Kraftübungen. Koordinationsübungen können Sie täglich durchführen. Beim Krafttraining beginnen Sie im ersten Monat mit einmal pro Woche und steigern sich dann langsam auf mehrmals pro Woche. Gönnen Sie sich zwischen den Krafttrainings mindestens einen

Tag Ruhe. Üben Sie so, dass die Aktivität eine Herausforderung für Sie darstellt. Sind Übungen schwierig, zeigt das, wo Handlungsbedarf besteht. Es sind die fordernden Übungen, die helfen, fitter zu werden und das Sturzrisiko zu senken! Angst ist jedoch kein guter Trainingspartner. Wenn Sie unsicher sind, üben Sie mit einer Person, die Ihnen unterstützend zur Seite steht.



## Koordination

Koordinationsübungen können Sie täglich durchführen.



## Krafttraining

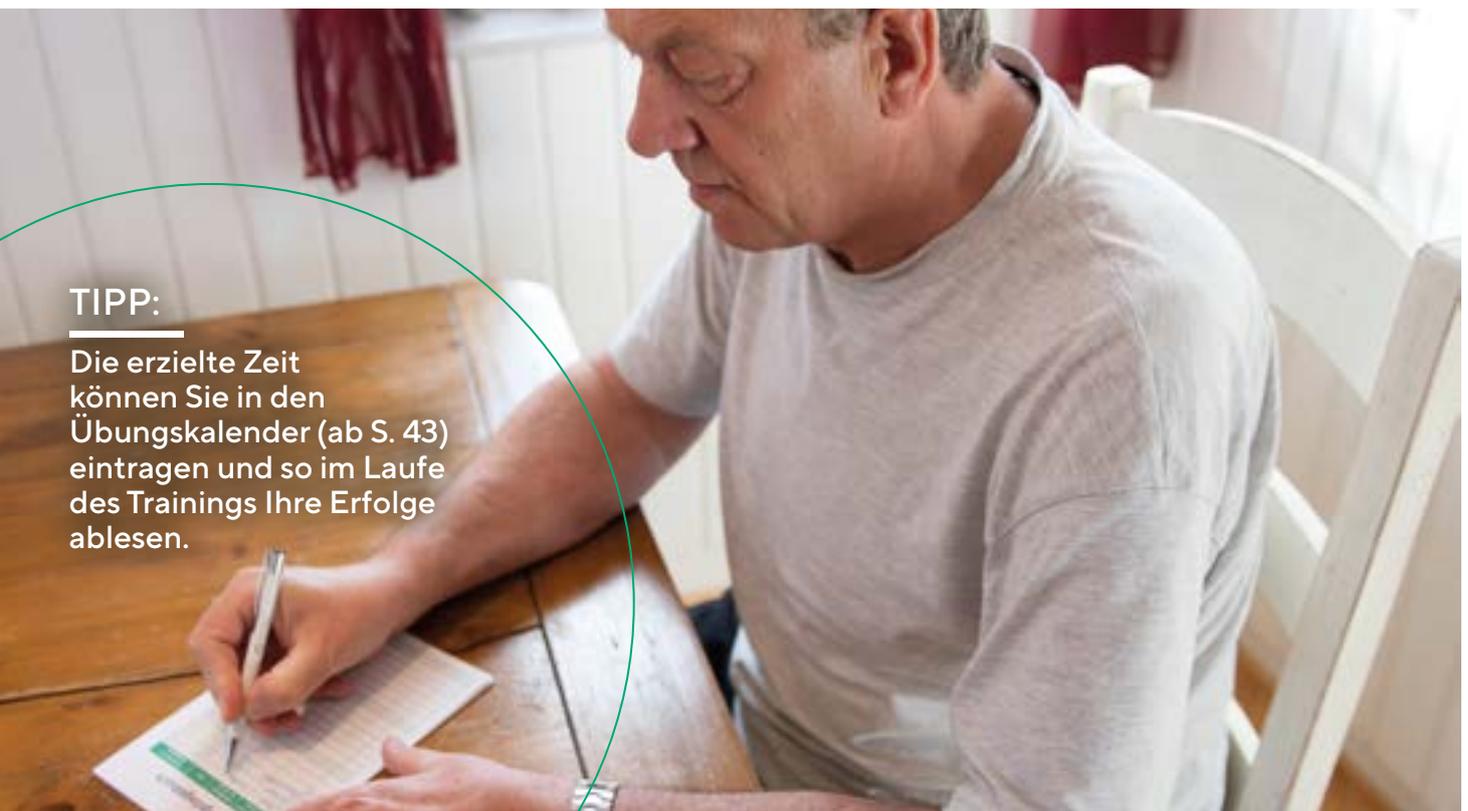
Nach dem ersten Monat auf mehrmals wöchentlich steigern immer mit Ruhetag dazwischen.

## Gleichgewicht trainieren

Oft empfohlen wird das Stehen auf einem Bein. Diese Übung alleine sagt jedoch wenig darüber aus, wie gut eine Person das Gleichgewicht halten kann. Zwei Drittel aller Stürze passieren in der Fortbewegung. Wichtiger ist es, die Balance zusammen mit Gewichtsverlagerungen zu trainieren. Zudem sollte in der Sturzprävention der Mobilität und Stabilität der Sprunggelenke Aufmerksamkeit geschenkt werden. Das Gleichgewicht über einen längeren Zeitraum kontinuierlich halten zu können ist wichtig.

### TIPP:

Die erzielte Zeit können Sie in den Übungs Kalender (ab S. 43) eintragen und so im Laufe des Trainings Ihre Erfolge ablesen.



# Statischer Balance Test

## Selbsttest Tandemstand

Dieser besteht aus mehreren Stufen und sollte mit der Absicherung durch eine zweite Person, einem Sessel oder ähnlich zuverlässigen Haltemöglichkeiten gemacht werden.

Hände sind während der ganzen Übung griffbereit.

### Stufe 1:

- Füße parallel und eng beisammen
- Position mit geöffneten Augen für 10 Sekunden halten

Wenn Sie das schaffen:

- Übung mit geschlossenen Augen für weitere 10 Sekunden wiederholen

### Stufe 2:

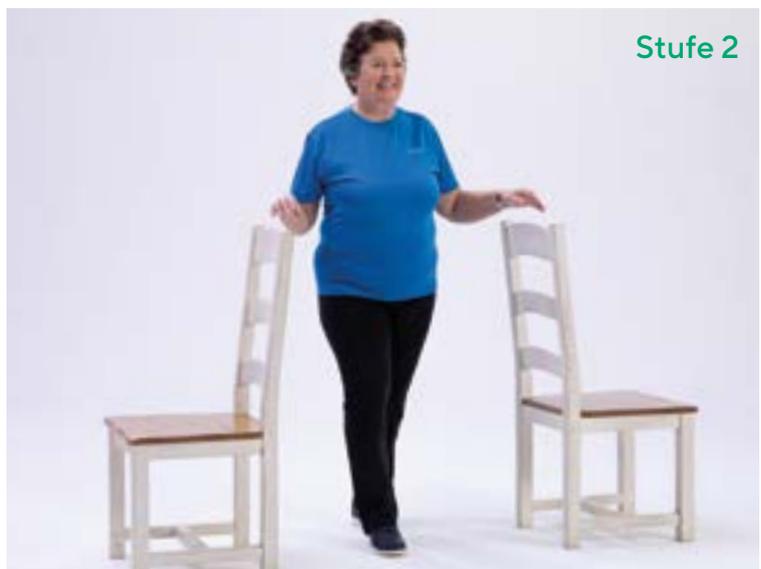
- Füße in Semi-Tandemstand bringen
- einen Fuß dabei um halbe Fußlänge nach vorne versetzen
- jeweils 10 Sekunden – zuerst mit geöffneten,
- dann mit geschlossenen Augen

### Stufe 3:

- Füße in Tandemstand bringen: Füße direkt hintereinander
- 10 Sekunden mit geöffneten,
- 10 Sekunden mit geschlossenen Augen

### HINWEIS:

Der Test ist beendet, wenn Sie eine Stufe mit offenen Augen nicht die volle Zeit halten können.



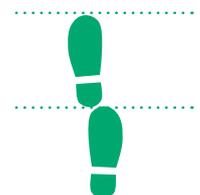
**Stufe 1:**  
Füße parallel



**Stufe 2:**  
Semi-Tandemstand



**Stufe 3:**  
Tandemstand



**Selbsttest**

Summe der Sekunden =  
Ergebnis. Sie sollten mindestens 43 Sekunden erreichen.

# Balance-Übungen

## Abnehmende Standbreite

Vom Statischen Balance Test können Sie die erste Übung ableiten. Wählen Sie eine Standposition, die für Sie im Selbsttest schwierig war, und versuchen Sie mit folgenden Variationen die Position 20 bis 40 Sekunden zu halten.

### Steigerungsstufen (S)

- S1:** Kopf langsam nach links und rechts bewegen
- S2:** Objekte im Raum suchen, den Kopf drehen und ein Objekt kurz fixieren, dann zum nächsten weiter
- S3:** einen Arm heben, Hand mit Augen fixieren und ihr mit Blick folgen, dabei ruhig Hand hin und her bewegen
- S4:** während der Übungen ein Auge schließen

Gelingt dies zuverlässig, können Sie den Schwierigkeitsgrad erhöhen.

- S5:** leicht labile Unterlage (Matte)
- S6:** beide Augen schließen

Wer Semitandemstand und Tandemstand beherrscht:

- S7:** jeweils Vorfuß des vorderen Fußes und/oder die Ferse des hinteren Fußes heben
- S8:** Blick springen lassen: Zwei Punkte suchen, die etwas weiter als schulterbreit auseinanderliegen, einen fokussieren, dann den anderen, dann Tempo der Kopfbewegung steigern



### Wichtig

Üben Sie 15 bis 30 Minuten – besser öfter und kürzer als selten und länger.



### Koordination

Pro Übung 20 bis 40 Sekunden oder 10 bis 15 Wiederholungen bis zu vier Durchgängen.

## Schrittwippe

- Füße hüftbreit aufsetzen
- einen Schritt nach vorne machen
- beide Beine leicht beugen
- abwechselnd das vordere und das hintere Bein belasten
- Füße nicht zu schmal neben- bzw. hintereinander aufstellen
- Übung nicht zu hastig ausführen, sondern kontrolliert und langsam: So können Sie die Gewichtsverlagerung besser wahrnehmen.

## Steigerungsstufen (S)

**S1:** Schrittbreite verringern

**S2:** zuerst ein Auge schließen

**S3:** Kopf außerdem langsam nach rechts und links bewegen

**S4:** Arm heben, Hand mit Augen fixieren und ihr mit Blick folgen, Hand ruhig hin und her bewegen

**S5:** vorderen Fuß oder beide Füße auf labile Unterlage setzen

**S6:** beide Augen schließen



Basisübung



Steigerung 3



Steigerung 4



### Schon gewusst?

Die Übung verbessert die Gewichtsverlagerung beim Gehen.

## Baum im Wind

Halten Sie unbedingt eine Sessellehne oder andere Haltemöglichkeiten griffbereit. Anfangs ist es empfehlenswert mit dem Rücken nahe zu einer Wand zu stehen.

- Füße hüftbreit aufstellen
- Gewicht langsam vor und zurück verlagern
- dazu Sprunggelenke bewegen, Becken bleibt stabil
- immer weiter vor- und zurücklehnen
- Achtung auf Gleichgewichtsverlust: Gewicht besonders langsam nach hinten verlagern

### Steigerungsstufen (S)

**S1:** Füße direkt nebeneinander setzen

**S2:** ein Auge schließen

**S3:** langsam Kopf bewegen

**S4:** labile Unterlage

**S5:** beide Augen schließen



### Schon gewusst?

Diese Übung dient dazu, Mobilität und Stabilität der Sprunggelenke zu trainieren.



# Dynamisches Gleichgewicht und Gehgeschwindigkeit

## >>> Video 2

Gehen ist eine der wichtigsten Bewegungsformen. Da zwei Drittel aller Stürze während der Fortbewegung passieren, kommt der Gehgeschwindigkeit eine große Bedeutung zu. Wie gleichmäßig ist die Dynamik? Gelingen Ganganpassungen spontan? Wie leicht lassen sich die Beine heben und die Füße aufsetzen? Auch das sind entscheidende Fragen. Im Laufe der Jahre reduzieren sich Geschwindigkeit, Schrittlänge und Phasen, wo beim Gehen nur ein Bein belastet wird. Meist hängt dies damit zusammen, dass die körperliche Kraft nachlässt.

Die Folge ist oft Unsicherheit. Klappt das Gehen in jungen Jahren noch ganz automatisch,

müssen sich ältere Menschen verstärkt darauf konzentrieren. Es gibt zahlreiche Übungen, um Einbeinstandphasen, Schrittlängen, präzises Steigen, Ganganpassungen und Gleichmäßigkeit der Schritte zu verbessern.

**Zwei Drittel aller Stürze passieren während der Fortbewegung.**

**Mag. Harald Jansenberger**  
Sportwissenschaftler



# Test Gehgeschwindigkeit

Messen Sie eine Strecke von zehn Metern ab und markieren Sie den ersten und letzten Meter extra, als Beschleunigungs- und Bremszone. Der Untergrund sollte eben, rutschfest und stabil sein. Gehen Sie die Strecke zuerst probeweise. Anschließend messen Sie die Zeit, die Sie für die acht Meter benötigen, mit einer Stoppuhr.

Gehen Sie die Strecke zweimal im gewohnten Tempo und dann noch weitere zwei Durchgänge in möglichst hohem Tempo. Wenn die Messwerte vorliegen, können Sie die komfortable Gehgeschwindigkeit und die maximale Geschwindigkeit berechnen.

Dividieren Sie dazu die Distanz durch die Sekunden, die Sie dafür benötigt haben. Idealerweise beträgt die komfortable Gehgeschwindigkeit mehr als 0,8 Meter pro Sekunde und die schnellstmögliche Geschwindigkeit 1,2 m/s.

Dokumentieren Sie Ihren Trainingsfortschritt in einer Tabelle. Halten Sie dabei alle ermittelten Geschwindigkeiten fest.

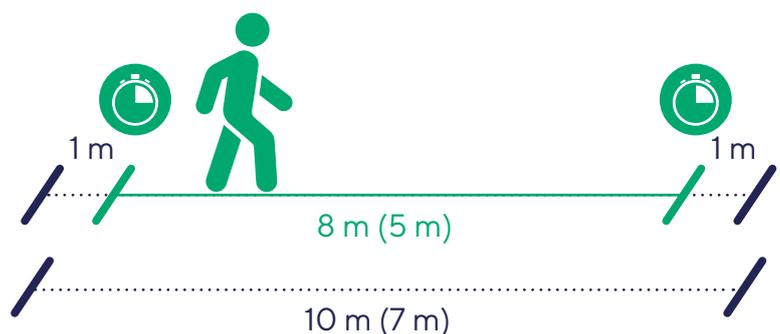
Nach diesem Selbsttest gehen Sie zum eigentlichen Training über.



## Selbsttest

Dividieren Sie Distanz durch Sekunden. Idealerweise beträgt die komfortable Gehgeschwindigkeit mehr als 0,8 m/s

$$\frac{\text{Distanz}}{\text{Sekunden}} = 0,8$$



Weniger Platz in der Wohnung?  
Sie können den Test auch auf 7 Meter machen.

## Zeitlupenschritte

Stellen Sie sich im Parallelstand zwischen den Haltemöglichkeiten auf. Sie versuchen nun abwechselnd mit dem linken und mit dem rechten Fuß einen möglichst langsamen Schritt nach vorne durchzuführen. Achten Sie dabei auf eine gleichmäßige und flüssige Bewegung.

- Füße hüftbreit aufsetzen
- Gewicht auf linkes Bein verlagern
- rechtes Bein vom Boden abheben und langsam nach vorne bewegen
- angenehme Schrittgröße wählen und rechten Fuß mit Ferse zuerst zum Boden bringen
- wenn größter Teil des Körpergewichtes auf rechtem Fuß, Gewicht wieder auf linkes Bein verlagern und rechtes zurück in Ausgangsposition bringen
- Seite wechseln

## Steigerungsstufen (S)

**S1:** ein Auge schließen

**S2:** Kopf langsam nach rechts und links bewegen

**S3:** Schritt auf eine leicht labile Unterlage oder über ein Hindernis hinweg setzen

**S4:** beide Augen schließen

**S5:** Fuß auf ein Blatt Papier setzen und wieder anheben, ohne dass sich Blatt bewegt



Basisübung



Steigerung 5



**Wichtig**

Üben Sie unbedingt mit Unterstützung durch eine Person oder ein bis zwei andere Haltemöglichkeiten.

## Schritt über Hindernis

Damit Hindernisse nicht zu Stolpersteinen werden, sollte auch damit geübt werden.

Ein in der Mitte gefaltetes A4-Blatt kann als ungefährliches Hindernis aufgestellt werden. Über dieses können Sie mehrmal möglichst knapp hinwegsteigen. Probieren Sie es in beide Richtungen - nach vor und zurück - aus.

### Steigerungstufen (S)

- S1:** Schritte in Zeitlupe ausführen
- S2:** mehrere Hindernisse hintereinander legen.
- S3:** ein Auge schließen
- S4:** Höhe der Hindernisse variieren
- S5:** im letzten Schritt Hindernis überwinden, ohne es anzusehen



### Tipp

Zu zweit üben macht Spaß und Sie können sich gegenseitig unterstützen.

## Rastergehen am Platz

Ordnen Sie dreimal drei Quadrate in einem großen Quadrat an. Sie können dazu einen Fliesenboden mit Kacheln benützen oder die Quadrate mit Klebeband oder Wollfäden markieren.

- mit dem Quadrat der Wahl beginnen und alle Bereiche des Rasters abgehen, ohne Ränder zu berühren

## Schrittvariationen (V)

- V1:** in der Mitte beginnend – nur in die diagonalen Kästchen und wieder zurück
- V2:** jene Kästchen wählen, die mit einer Seite ans mittlere Feld grenzen
- V3:** alle Felder im Uhrzeigersinn abschreiten
- V4:** nur die diagonalen Felder begehen
- V5:** ins mittlere Feld stellen und mit der Fußspitze alle umliegenden Quadrate antippen

## Steigerungstufen (S)

- S1:** zusätzlich Kopf bewegen: Bei Schritt nach vorne geradeaus schauen, bei Schritt zur Seite in entgegengesetzte Richtung
- S2:** Feldern auch Farben oder Zahlen zuordnen und in möglichst rascher Folge verschiedene Kombinationen abgehen
- S3:** Anweisungen, wie „4, 6, 3“ oder „Gelb, Rot, Blau, Rot“ von Partner vorgeben lassen oder verschiedene Kombinationen auf Band sprechen



## Korridorgehen

Markieren Sie mit Klebebändern oder Fäden einen enger werdenden Korridor. Gehen Sie nun den Korridor entlang, ohne dabei die Begrenzungen zu berühren.

### Steigerungstufen (S)

- S1:** nach und nach immer mehr Störungen und Herausforderungen einbauen (Gegenverkehr, anderen Personen Gegenstände übergeben)
- S2:** während des Gehens Kopf drehen, Hindernisse übersteigen oder beides kombinieren
- S3:** alle Herausforderungen in einem Durchgang verbinden
- S4:** Üben mit Blickfixation: Gegenstände im Raum vorgeben, die Sie während des gesamten Weges anvisieren
- S5:** Gegenstände auf unterschiedlichen Höhen anbringen und auf Zuruf Gegenstände anschauen



Steigerung 1



Steigerung 2



Steigerung 5



### Ausrüstung

Klebeband, gefaltetes  
Papier als Hindernis

# Dual-Task-Training und Übersetzung in den Alltag

## >>> Video 3

Gemeinsame Spaziergänge sind eine schöne Beschäftigung und noch dazu gesund. Seien Sie ganz ehrlich: Wie leicht fällt es Ihnen, gleichzeitig zu sprechen und zu gehen? In der Forschung ist von einem sogenannten Dual-Task-Paradigma die Rede. Es kann das Sturzrisiko erhöhen, wenn während des Gehens eine zusätzliche Aufgabe erfüllt werden soll.

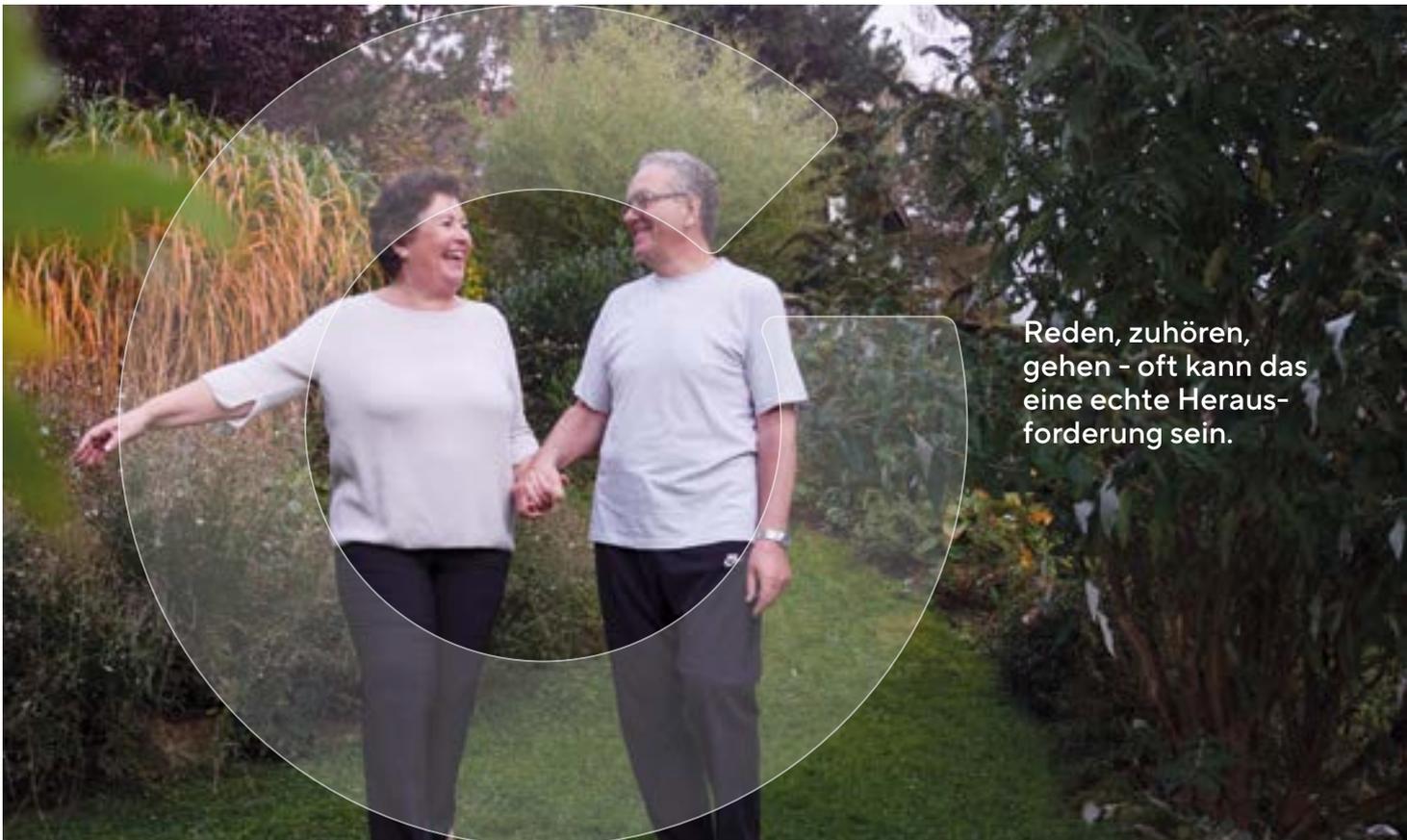
Beobachten Sie das nächste Mal, wenn Sie zu Fuß unterwegs sind: Wie verhalten Sie sich, wenn Sie auf der Straße angesprochen werden oder sich beim Gehen unterhalten? Müssen Sie häufiger stehen bleiben, um eine Antwort geben zu können? Natürlich ist es sinnvoll, sich auf eine Sache zu konzentrieren. Im störungsreichen All-

tag ist das jedoch selten möglich. Versuchen Sie zumindest in fordernden Situationen die Aufmerksamkeit ganz auf das Gehen zu lenken. Die folgenden Übungen ermöglichen es, die Koordination in kognitiv anspruchsvollen Situationen zu verbessern.



### Schon gewusst?

Dual-Task ist das gleichzeitige Durchführen von zwei verschiedenen Aufgaben.



Reden, zuhören, gehen - oft kann das eine echte Herausforderung sein.

## Dual-task – kognitiv

Wählen Sie eine Schrittübung aus z.B. Rastergehen und lösen Sie dabei eine Denkaufgabe:

- rückwärts zählen in unterschiedlichen Intervallen (jede zweite, jede dritte Zahl, ...)
- buchstabieren oder rückwärts buchstabieren
- zählen und buchstabieren/Alphabet aufzählen kombinieren (100 – A – 98 – B – 97 – C- ...)
- Gedichte aufsagen oder singen

## Rastergehen (siehe Seite 15)

singen, sprechen oder rechnen beim Abgehen der Felder in verschiedenen Reihenfolgen

## Ziffernblatt

Stellen Sie sich vor, dass Sie in der Mitte eines Ziffernblattes stehen. Rund um Sie herum denken Sie sich die Zeigerpositionen 12, 3, 6 und 9 Uhr.

- Standbein in der Mitte, den anderen Fuß nacheinander in alle vier Richtungen setzen
- dazwischen immer wieder mit beiden Füßen zur Mitte zurückkehren
- während dieser Übung rückwärts zählen oder andere Rechen- oder Denkaufgaben lösen

## Dual-Task – motorisch und sensorisch

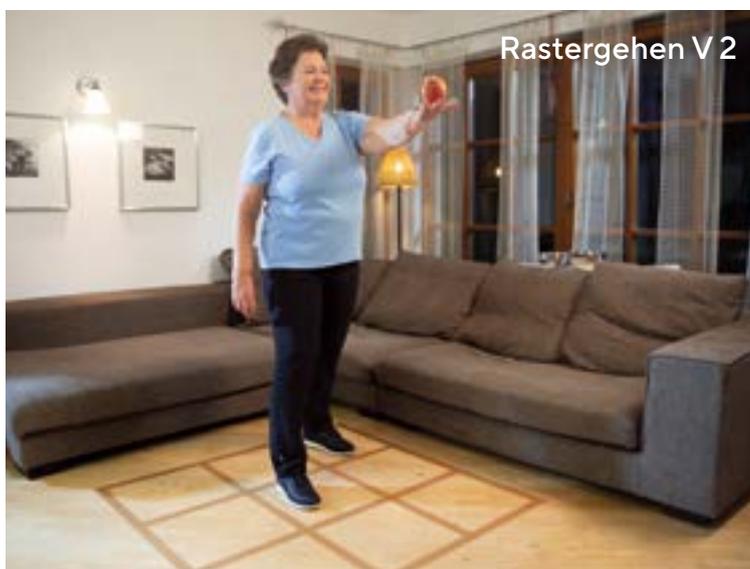
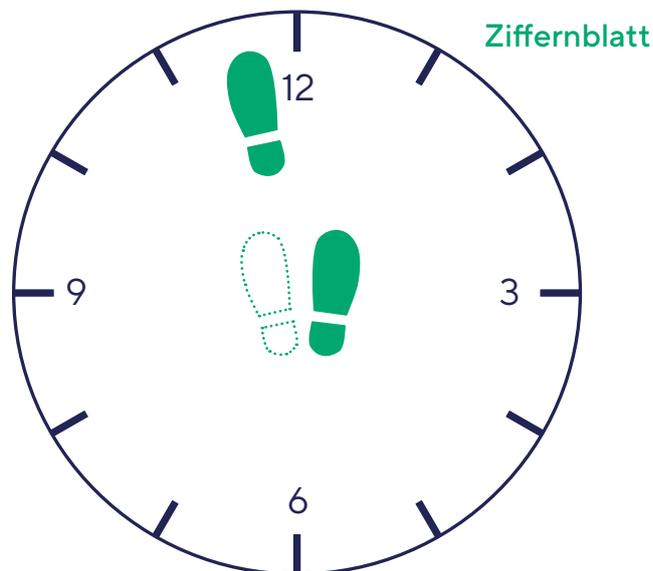
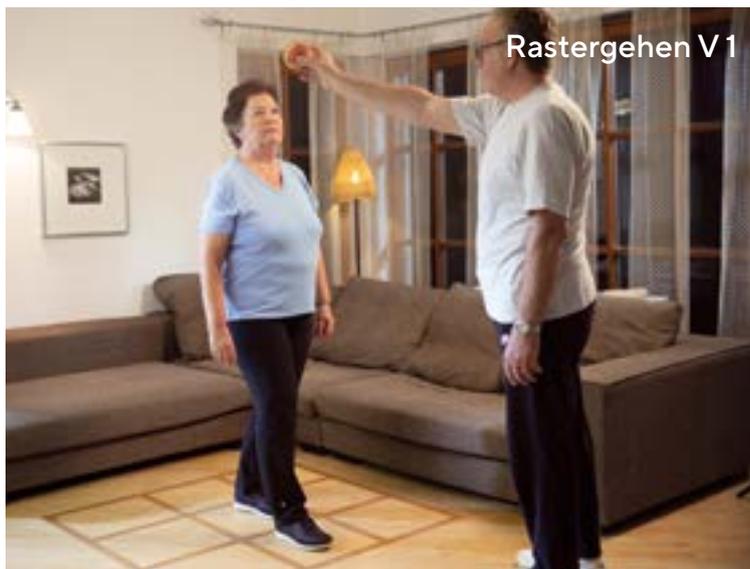
Unter sensorischen Dual-Task-Aufgaben versteht man Ablenkungen der Sinne (Sehen, hören, fühlen) von der eigentlichen Übung. Motorische Dual-Task-Aufgaben sind zusätzliche Bewegungen.

- Schrittübung auswählen
- sensorische (z.B. Kopf drehen) und motorische (z.B. Gegenstand balancieren) Herausforderungen einbauen

## Rastergehen

**V1:** bewegtem Gegenstand folgen

**V2:** Gegenstand balancieren



# Krafttraining und Sicherheit

## >>> Video 4

Sturzprävention ist vor allem eines: Krafttraining. Kraftmangel ist einer der bedeutendsten Risikofaktoren für Stürze. Meist stürzt man überraschend und innerhalb von Sekunden. Um dieser Intensität etwas entgegensetzen zu können, gilt es im Training sowohl Muskelmasse aufzubauen, als auch die Schnell- und Explosivkraft zu trainieren.

Muskelkraft ist notwendig, um alltägliche Aufgaben bewältigen zu können. Getragen wird das Körpergewicht meist von den Beinen. Ihnen kommt deshalb erhöhte Aufmerksamkeit zu, wenn wir sturzpräventiv trainieren.



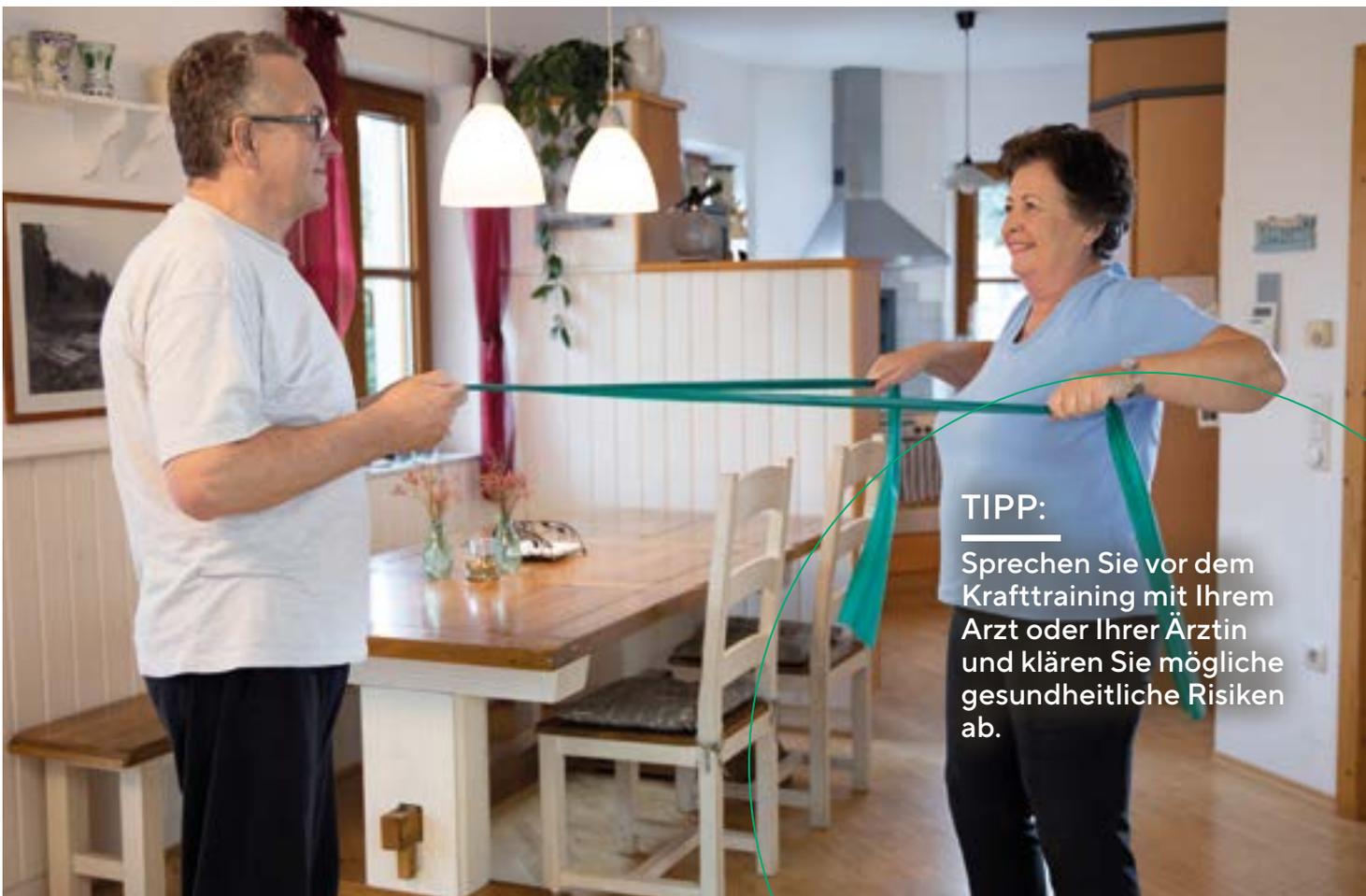
### Wichtig

Im ersten Monat einmal pro Woche, dann langsam auf mehrmals pro Woche steigern.



### Krafttraining

10 - 15 Wiederholungen mit 1 - 3 Durchgängen pro Übung, dazwischen 1 - 3 Minuten Pause.



### TIPP:

Sprechen Sie vor dem Krafttraining mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin und klären Sie mögliche gesundheitliche Risiken ab.

# Kraft testen

## Aufstehetest

Eine Möglichkeit, die Höhe des Sturzrisikos in Bezug auf die Kraft zu messen, ist der fünfmalige Aufstehetest. Dabei wird die Zeit gestoppt, die eine Person braucht, um fünfmal nacheinander aufzustehen. Je mehr Zeit dafür benötigt wird, umso höher die Gefahr im Alltag zu stürzen.

So gehen Sie dabei vor:

- normal hohen Stuhl (ca. 45 cm) an Wand stellen
- auf Stuhl setzen und Hände auf gegenüberliegende Schulter legen
- so schnell als möglich fünfmal hintereinander aufstehen
- Füße bleiben am Boden, nicht anlehnen
- beim fünften Mal stehenbleiben und Zeit ablesen

Ihre Kraft ist aus Sicht der Sturzprävention reduziert, wenn Sie langsamer sind als 13,5 Sekunden.



### Selbsttest

Stehen Sie fünf Mal hintereinander auf und schauen Sie wie lange Sie dafür benötigen.

## Kniebeugen

Kniebeugen sind eine gute Übung um die Kraft zu steigern.

Stellen Sie zwei Sessel mit Lehne hintereinander auf. Die Lehne des vorderen haben Sie in Griffnähe.

- Beine parallel
- für mehr Sicherheit während der Übung an die Lehne greifen
- mit geradem Rücken Beine beugen und wieder strecken
- Knie dabei nicht deutlich über Fußspitzen hinausbewegen

## Steigerungstufen (S)

- S1:** Beine immer weiter beugen, bis Gesäß leicht Sitzfläche berührt
- S2:** ohne Festhalten
- S3:** mit labiler Unterlage
- S4:** langsames Beugen und flottes Strecken der Beine
- S5:** leichtes Springen nach dem Hochkommen
- S6:** am Ende des Aufstehens auf Fußballen hochrollen und Gewicht beim Setzen auf Fersen verlagern
- S7:** ein Bein etwas nach vorne stellen, das andere Bein trägt nun Hauptgewicht beim Aufstehen



Basisübung



Steigerung 2



Steigerung 6



## Krafttraining

Wählen Sie die Intensität der Übungen stets so, dass 10 bis 15 Wiederholungen möglich sind.

## Schutzschritt

Eine Übung, die effizient Kraft und Gleichgewicht schult, ist der Schutzschritt. Achten Sie immer auf ausreichend Absicherung, wie beispielsweise Haltemöglichkeiten. Wechseln Sie erst zur nächsten Stufe, wenn Sie sich sicher fühlen.

Stellen Sie sich in einen stabilen Parallelstand. Das Gesäß ist gespannt und der Oberkörper aufrecht.

### Stufe 1: Vor- und Rückschwanken

- im Stand Körperschwerpunkt wahrnehmen
- Gewicht langsam Richtung Zehen und dann wieder langsam Richtung Fersen verschieben

### Stufe 2: Vor- und Rückschwanken mit Halten des Grenzpunktes

- so lange wie möglich an Grenzpunkten verweilen
- unbedingt auf Haltemöglichkeiten zu allen Seiten achten

### Stufe 3: Bewusstes Verlieren des Gleichgewichtes nach vorne

- Gewicht nach vorne verlagern und bewusst über Standfläche und Grenzpunkt hinaus bewegen
- Fallbewegung durch Ausfallschritt bzw. „Schutzschritt“ stoppen
- Arme und Hände so halten, dass man sich jederzeit rechtzeitig abstützen kann



#### Wichtig

Wenn Sie die Vorübungen (S 1 und S 2) beherrschen, dann üben Sie den Schutzschritt (S 3).



## Ausfallschritt

Eine weitere Möglichkeit, die Beinkraft zu fördern, sind Ausfallschritte. Stellen Sie beide Sessel rechts und links von sich auf, die beiden Lehnen in Griffweite.

Stellen Sie sich in Schrittstellung auf. Wählen Sie die Schrittgröße so, dass ein bis zwei Fußlängen Abstand zwischen dem vorderen und dem hinteren Fuß sind.

- großen Schritt zurück, dabei hintere Ferse vom Boden anheben
- Beine beugen soweit schmerzfrei möglich
- vorderes Knie darf nicht über Fußspitze hinausragen
- möglichst nicht festhalten

### Steigerungstufen (S)

- S1:** schrittweise Bewegungsumfang erhöhen bis Knie bis zu 90 Grad gebeugt
- S2:** labile Unterlage zusätzlich
- S3:** Beine langsam beugen und flott strecken
- S4:** aus dem Parallelstand starten und jedes Bein abwechselnd nach vorne in den Ausfallschritt bringen und Tempo steigern



Basisübung



Steigerung 1



### Krafttraining

Wählen Sie die Intensität der Übungen stets so, dass 10 bis 15 Wiederholungen möglich sind.

## Wadenheben

Für die Stabilität sind die Sprunggelenke und ihre Mobilisation und Kräftigung von großer Bedeutung.

- zwischen zwei Sessel stellen, die Lehne des vorderen griffbereit
- auf Ballen hochrollen, Spannung halten und Fersen bis knapp über den Boden absenken
- dann erneut auf Fußballen hochrollen
- einige Wiederholungen machen ohne dazwischen Fersen abzusetzen

### Steigerungsstufen (S)

- S1:** stabile, leichte Erhöhung steigert Bewegungsumfang
- S2:** ein Bein mehr als das andere belasten, dann Seite wechseln
- S3:** Übung einbeinig durchführen

## Vorfußheben

- auf vorderes Drittel der Sitzfläche des Stuhls setzen
- linker Fuß am Boden, rechte Ferse als Gewicht auf linken Vorfuß platzieren
- linken Fuß mehrmals anheben
- Seite wechseln

### Steigerungsstufe (S)

Drücken Sie den oberen Fuß aktiv nach unten.



Basisübung  
Wadenheben



Basisübung  
Vorfußheben



Basisübung

## Liegestütze

Zusätzlich zur Kräftigung der Beine sollten Sie im Training auch regelmäßig Ihre Rumpfmuskulatur stärken.

- in einiger Entfernung vor eine Wand stellen
- Hände auf Brusthöhe etwas weiter als schulterbreit an Wand bringen
- Körper bildet eine Linie
- Bauchmuskeln anspannen
- Arme beugen und strecken

### Steigerungsstufen (S)

**S1:** Handlauf oder eine Tischkante nutzen

**S2:** Arme langsam beugen und rasch strecken



## Rumpfrotation

Mit dieser Übung können Sie die Rumpfmuskeln stärken, die für die Rotation des Oberkörpers verantwortlich sind.

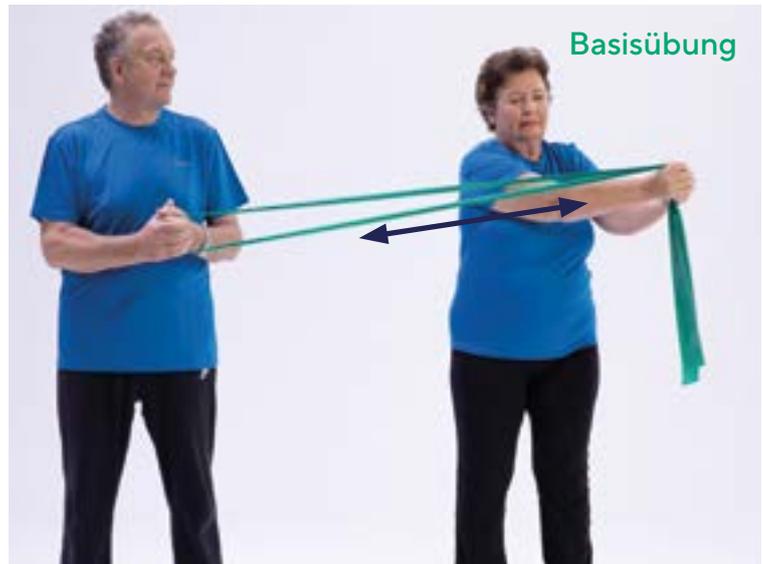
Befestigen Sie ein Gymnastikband seitlich von sich an einer Türschnalle oder bitten Sie eine andere Person es zu halten.

- etwas breiter als hüftbreit auf stabilen Untergrund aufstellen
- Rumpf Richtung Tür drehen, Band dabei leicht gespannt
- Rumpf zurück in zentrale Position bewegen
- mehreren Wiederholungen, dann Seite wechseln



### Schon gewusst?

Halten Sie die Schultern tief, die Arme gestreckt und das Becken stabil. Die Drehung erfolgt möglichst nur mit Kraft der Bauchmuskulatur.



## Rudern

Befestigen Sie das Gymnastikband an einer Türschnalle oder bitten Sie eine andere Person es zu halten.

- am vorderen Drittel eines Stuhls sitzen
- in jeder Hand ein Ende des leicht gespannten Therabandes halten
- Arme wiederholt beugen und strecken
- Schultern während der gesamten Übung nach hinten unten ziehen

### Steigerungstufen (S)

**S1:** Band doppelt nehmen oder ein stärkeres Band wählen

**S2:** im Stehen üben



### Krafttraining

Wählen Sie die Intensität der Übungen stets so, dass 10 bis 15 Wiederholungen möglich sind.

### TIPP:

Klären Sie vor dem Training Ihren Gesundheitszustand mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin ab.



# Selbsteinschätzung und Risikobewusstsein

## >>> Video 5

Selbsteinschätzung und Risikobewusstsein sind eng mit der Angst vor Stürzen verbunden. Was kann ich? Was kann ich nicht? Das sind zentrale Fragen, die man sich immer wieder stellen sollte, um rechtzeitig auf Veränderungen reagieren zu können.

Viele ältere Menschen haben nicht nur Angst vor dem Sturz an sich und den damit verbundenen Verletzungen, sondern auch vor weitreichenden Folgen wie der Einschränkung der Selbstständigkeit.

Sich dieser Angst zu stellen und entsprechende Maßnahmen zu ergreifen – eventuell auch mit psychologischer Unterstützung – ist wichtig. Oft führt die Angst selbst zu unsicheren Bewe-

gungen. Das Sturzrisiko wird dadurch zusätzlich erhöht. Mit diesen Übungen verbessern Sie die Selbsteinschätzung und erhöhen so Ihr Sicherheitsgefühl.



### Tip

Zu zweit üben macht Spaß und Sie können sich gegenseitig unterstützen.

### TIPP:

Üben Sie in einem sicheren Rahmen. Je häufiger Sie trainieren, umso öfter werden die Übungen gelingen. Kleine Erfolge bringen das Selbstvertrauen zurück!



## Wie weit kann ich steigen

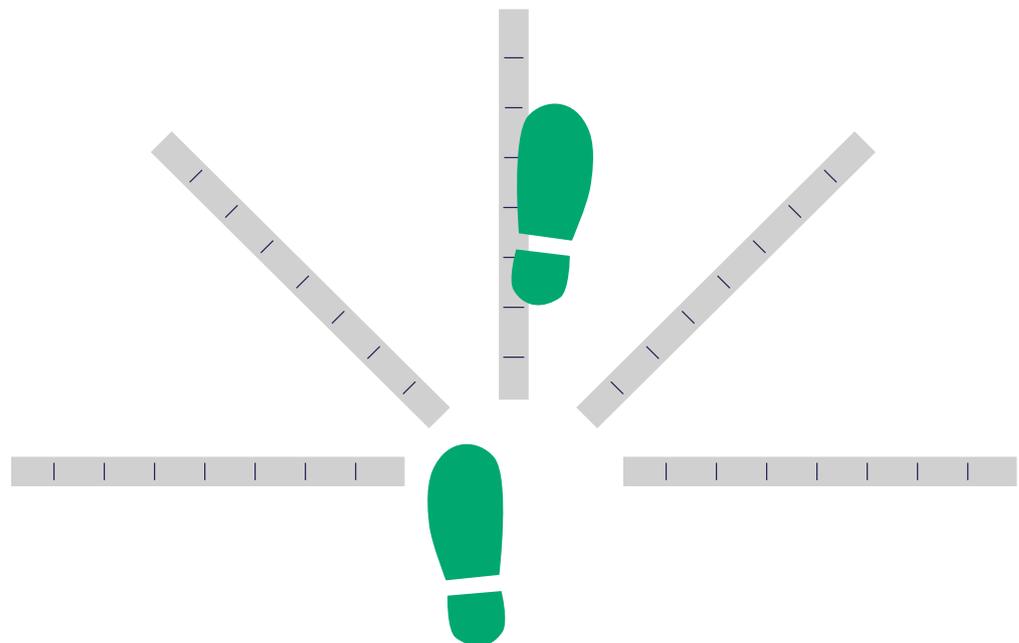
Mit einem Klebeband markieren Sie einen Stern am Boden. Bringen Sie auf dem Band Quermarkierungen im Abstand von 3 bis 5 Zentimetern an.

- anfangs Schritte nur nach vorne
- vorab einschätzen, ob vorgenommene Distanz möglich sein wird
- Selbsteinschätzung wichtiger als tatsächliche Weite der Schritte

### Steigerungstufen (S)

**S1:** Übung auch zu beiden Seiten und rückwärts ausführen

**S2:** Schritte so flott wie möglich setzen



### Ausrüstung

Klebeband, Marker,  
Sessel zum Absichern

## Wie hoch kann ich steigen

Nicht nur die Weite, auch die Höhe Ihrer Schritte sollten Sie regelmäßig prüfen. Stellen Sie zwei Sessel mit Lehnen als Haltemöglichkeit bereit. Ein gefaltetes Papier dient als Hindernis.

- Hindernis mehrmals vorwärts und rückwärts überwinden
- möglichst knapp darüber steigen, um Ausmaß der Erhöhung besser wahrzunehmen

### Steigerungstufen (S)

Legen Sie sich vor jeder Steigerung fest, ob Sie die Aufgabe auf Anhieb schaffen oder nicht.

- S1:** Hindernishöhe variieren
- S2:** Schritte in Zeitlupe setzen
- S3:** mehrere Hindernisse hintereinander nutzen
- S4:** ein Auge schließen
- S5:** über Hindernis steigen, ohne es dabei anzusehen

## Wie weit kann ich reichen

### Variante 1: mit zweiter Person

- voreinander aufstellen, Entfernungen wechseln
- Person gegenüber hält Gegenstand
- einschätzen, ob Sie diesen ergreifen können oder nicht

### Variante 2: mit Tisch

- auf Tisch verschiedene Gegenstände platzieren, die sich leicht greifen lassen
- in unterschiedlichen Distanzen



### Gewusst wie

Es geht um die Selbsteinschätzung und nicht darum, den Gegenstand wirklich zu erwischen.



Basisübung



Variante 1



Variante 2

## Sicher zu Boden und wieder hoch

Stellen Sie einen Stuhl, wenn vorhanden mit Armlehnen, an eine Wand und breiten Sie davor eine rutschfeste Matte aus. Führen Sie das zu Boden gehen anfangs nur mit einer zweiten Person, die sie sichert, aus. Folgen Sie den Vorgaben nur so weit Sie sich sicher fühlen, und wiederholen Sie das mehrmals. Sobald Sie es sich zutrauen, gehen Sie weiter.

- beide Hände zuerst auf Armlehnen legen, dann auf Sitzfläche
- schwächeres Bein zurück stellen
- Beine beugen soweit schmerzfrei und stabil möglich
- zuerst hinteres, dann vorderes Knie zu Boden bringen und vorderes Bein zurücksetzen
- Hände vom Sessel lösen und in Vierfüßlerstand kommen
- über Seite in Rückenlage kommen

Um wieder vom Boden hochzukommen umgekehrte Reihenfolge:

- über Seite in Vierfüßlerstand
- auf allen Vieren zum Sessel bewegen
- wenn Gesicht über Sitzfläche, mit beiden Händen darauf abstützen
- nur soweit, dass Sie ein Bein nach vorne bringen können
- mehr Gewicht auf Hände abgeben, um sich ganz hochzudrücken
- Beine zuerst noch in Schrittstellung, dann parallel
- aufrichten oder für einen Moment auf Sessel Platz nehmen

### Tipps für Alternativen

Bärenstand: Dabei heben Sie aus dem Vierfüßlerstand beide Knie und das Gesäß. Sie wandern mit den Händen Richtung Füße und versuchen sich, sobald Sie das Gewicht auf den Beinen spüren, aufzurichten. Der Vorteil dabei ist die große Standfläche beim Aufstehen. Nachteilig ist die hohe Belastung für das Herz-Kreislaufsystem, wodurch der Blutdruck beim Aufrichten absacken kann.



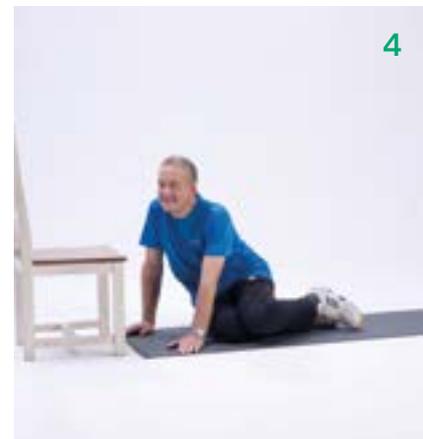
1



2



3



4



5



6



**Wichtig**

Auch andere Techniken sind erlaubt: Es gibt kein „falsches“ oder „richtiges“, sondern nur ein nicht erfolgreiches oder erfolgreiches Aufstehen.

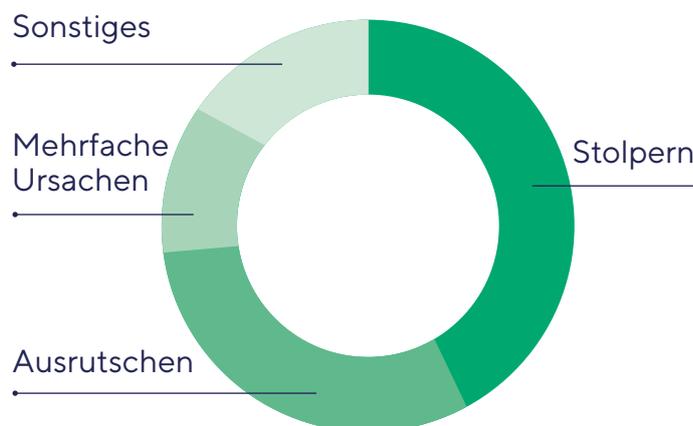
# Den Wohnraum optimal gestalten

## >>> Video 6

Die meisten Stürze passieren zuhause. Auch wenn Sie das Gefühl haben in einer barrierefreien Wohnung zu wohnen, tun sich bei alltäglichen Tätigkeiten potenzielle Stolpergefahren auf. Wichtig ist es, den Blick dafür zu schärfen und die Wohnumgebung sicher zu gestalten. Nur so gelingt es lange und möglichst selbständig in den eigenen vier Wänden zu wohnen.

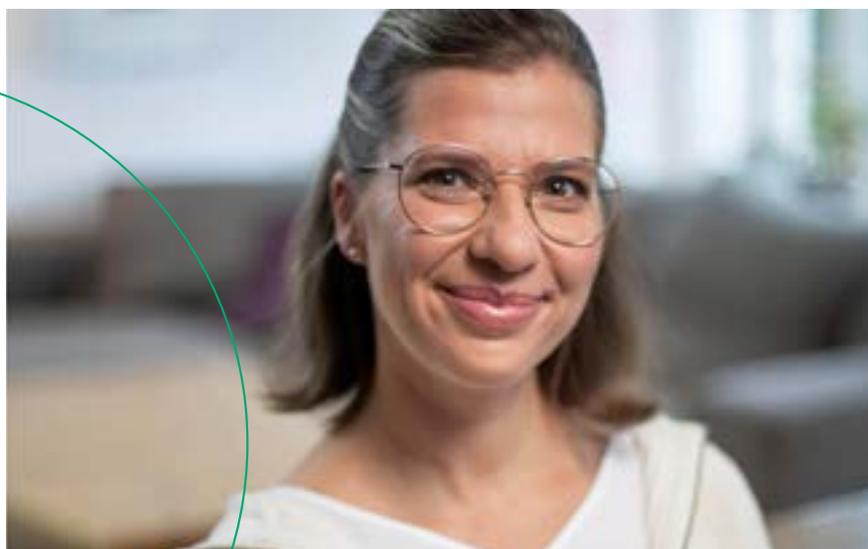
Wie sicher wohnen Sie? Unterziehen Sie Ihre Wohnung gleich einem Check. Auf den nächsten Seiten finden Sie dazu wertvolle Hinweise. Manche Tipps lassen sich einfach beherzigen. Gleichen Sie beispielsweise Niveauunterschiede am Boden aus oder markieren Sie diese farblich. Achten Sie drauf, dass Türen nach außen aufgehen. Nur so kann im Ernstfall Hilfe rein. Achten Sie auf genug Platz bei Türen, Schränken, Tischen und Stühlen und verstauen Sie Gegenstände wie Schirme, die zu Stolperfallen werden können.

## Sturzursachen



**Vermeiden Sie Stolpergefahren und gestalten Sie Ihr Haus oder Ihre Wohnung so sicher wie möglich!**

**Johanna Mairhofer, MA**  
Ergotherapeutin





Damit in der Küche nichts passiert: Pfannenstiele immer nach hinten!

# Stolperfallen checken

## Im ganzen Wohnbereich

- Niveauunterschiede: ausgleichen und/oder farblich markieren
- Türen nach außen auf: damit Hilfe im Ernstfall rein kann oder auf Türen zur Gänze verzichten oder aushängen
- Türen breit genug planen z.B. für Rollstuhl oder Türen aushängen
- genügend Bewegungsfreiheit bei Türen, Schränken, Tischen und Stühlen, Wohnung von unnötigen Gegenständen wie zum Beispiel Schirmständer befreien
- Stühle und Tische ohne Rollen
- Schränke und Kästen: der Körpergröße anpassen, sollen stabil stehen oder an der Wand montiert werden
- Gegenstände und Dinge, die sie häufig benötigen, in Griffweite
- Handläufe zur Sicherheit: farblich gut von Wand abheben, idealerweise beidseitig
- Sitzmöglichkeiten: stabile Stühle zum Ausrasten aufstellen
- Gute Beleuchtung: einfach verfügbar und gleichmäßig im gesamten Wohnraum, Lampen blendfrei einstellen oder indirekte Lichtquellen verwenden

## Besser nicht

- keine (Klapp-)Tische deren Standfläche kleiner als Auflagefläche ist (Rusch- und Kippgefahr!)
- keine Trittleitern
- Stolpergefahren:
  - Kabel entweder an der Wand verlegen oder mehrere Steckdosen, anstatt eines langen Kabels verwenden
  - Teppiche entfernen oder durch Teppichgitter aus dem Bauhandel rutschfest machen



Stolpergefahr  
Teppich



unnötige  
Gegenstände  
aus dem Weg  
räumen



Schalter mit  
Kontrollleuchten



Stühle zum  
Ausrasten

Mit einfachen Tipps  
und Tricks kann Stürzen  
vorbeugt werden.

## In der Küche

- beim Kochen Pfannenstiele nach hinten, um Hängenbleiben zu vermeiden
- Arbeitsflächen unterfahrbar
- Arbeitshöhen/Arbeitsplatten nach individueller Körpergröße anpassen
- Kästen und Geräte in Augenhöhe montieren: Backöfen auf einer Höhe von 70 bis 75 Zentimeter, Kochfläche auf ca. 80 Zentimeter
- grifflose Schubladen
- Boden nicht kontrastreich, Teppiche und Vorleger rutschfest
- Knöpfe und Schalter von Küchengeräten farblich markieren (Touchfunktion ungeeignet)
- Koch- und Spülbereich nebeneinander (kurze Wege)
- stabile Sitzmöglichkeiten schaffen
- genug Licht und Steckdosen



## Im Schlafzimmer

- Sitzmöglichkeit zum An/Ausziehen
- genügend Bewegungsfläche rund um das Bett
- Kleiderschrank gut zugänglich
- Nachtlicht zur Orientierung bzw. Bewegungsmelder/dimmbare Lichtquellen verwenden
- Telefon und Notruf sollten vom Bett aus leicht bedienbar sein
- Standsicherheit und Größe des Nachttisches beachten (zum Abstützen)
- höhenverstellbarer Lattenrost für ein erleichtertes Aufstehen vom Bett
- Ihre Matratze sollte Ihren individuellen Anforderungen entsprechen und Ihrem Körper gerecht sein



### Wichtig

Sie wohnen alleine?  
Dann kann die Rufhilfe  
sinnvoll sein.

## Im Bad

- Anti-Rutsch-Matten vor und in der Dusche bzw. der Badewanne, rutschfester Bodenbelag (raue Fliesen)
- Haltegriffe und Unterstützung zum Aus- und Einsteigen aus Badewanne und Dusche
- Badewannenbretter und -lifte sowie stabile Sitzmöglichkeiten in Dusche
- Sessel mit Armlehnen am Waschbecken
- Hygieneartikel griffbereit
- Toilette: Sitzerrhöhungen und Haltegriffe
- Türe aushängen, um Erreichbarkeit zu erleichtern



Rutschmatte



Duschhocker



Haltegriffe



### Wichtig

Bei Hilfsmitteln gilt: „So wenig wie möglich, so viel wie nötig.“ Jedes Hilfsmittel sollte auf die jeweilige Person abgestimmt sein.

## Hilfsmittel

Bei Hilfsmitteln gilt: So wenig wie möglich, so viel wie nötig. Jedes Hilfsmittel sollte auf die jeweilige Person abgestimmt sein. Auch eine Beratung zur korrekten Verwendung ist wertvoll. Ergotherapeutinnen und Ergotherapeuten oder andere fachkundige Personen wie beispielsweise Orthopädietechnikerinnen und -techniker beraten gerne und liefern Informationen über Kosten und mögliche Finanzierungsunterstützung.

Mittlerweile gibt es zahlreiche Hilfsmittel, die Ihnen einen sicheren und bequemen Alltag ermöglichen. Hier finden Sie eine kleine Auswahl:

### Hilfsmittel für draußen

- Rollstühle
- Rollatoren
- Gehstöcke
- Krücken
- Elektroscooter
- Schuhspikes

### Hilfsmittel für drinnen

- Toilettensitzerhöhungen
- Toilettenstühle
- Duschhocker
- Haltegriffe
- Badewannenbrett
- Badewannenlift
- Einstiegshilfe für Badewannen
- Anti-Rutsch-Gitter (Teppiche)
- Anti-Rutsch-Matte (Sanitärbereich)
- Ruhhilfe/Notrufuhr
- Greifzange
- Socken/Strumpfanzieher
- Stoppersocken



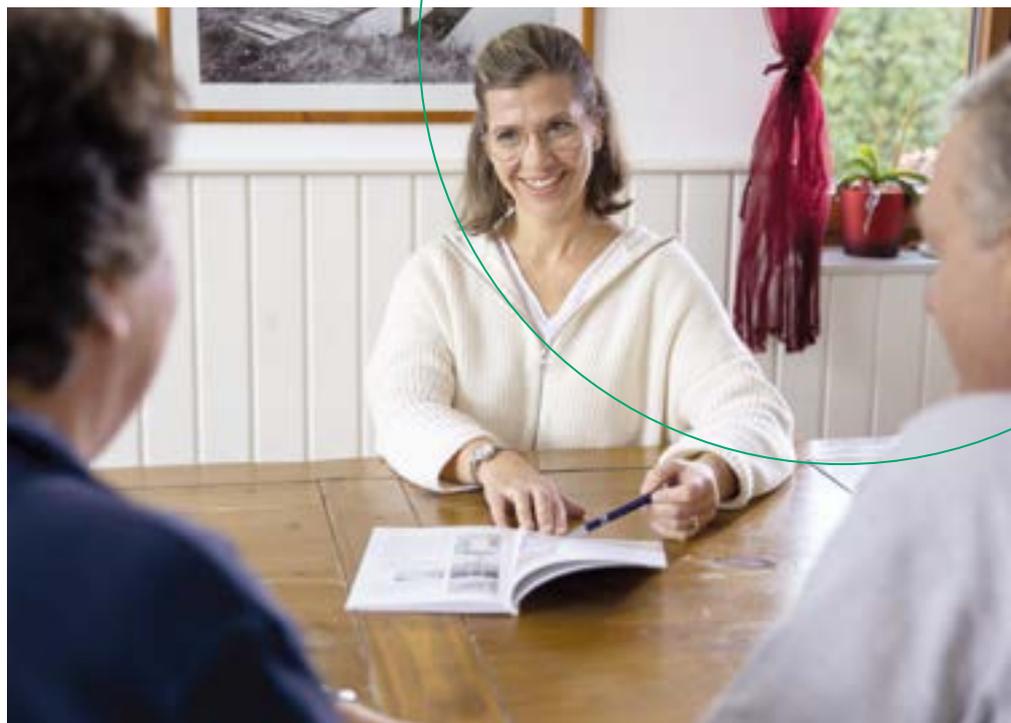
Greifzange



Sockenanzieher

## TIPP:

Ergotherapeutinnen und Ergotherapeuten beraten Sie im Detail über Hilfsmittel.



# Medikamente und Sturzrisiko

## >>> Video 7

Zielgerichtetes Gehen basiert auf einem komplexen Zusammenspiel von sensorischen, kognitiven und motorischen Funktionen. Krankheiten und/oder das Alter können Muskelkraft, Gang- und Balance, Reaktionsvermögen und Sensorik beeinflussen und stören. Während das Stolpern über eine Schwelle bei einem jungen, gesunden Menschen in der Regel nicht zu einem Sturz führt, so ist dies bei einem älteren Menschen durchaus öfter der Fall. Nicht immer ist dafür die verminderte Muskelkraft der Grund.

Auch Medikamente und die damit verbundenen Neben- und Wechselwirkungen können das Sturzrisiko erhöhen. Ältere Menschen reagieren auf Medikamente und deren Nebenwirkungen besonders sensibel. Zum einen funktionieren Leber und Niere schlechter als bei jungen Menschen, sodass Wirkstoffe langsamer abgebaut werden. Durch den höheren Fettgehalt im Körper

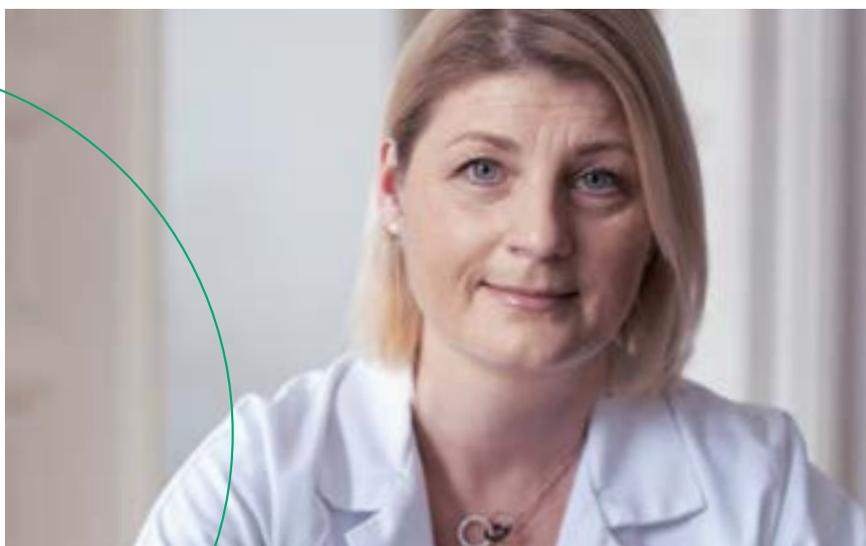
können außerdem fettlösliche Medikamente, zum Beispiel Beruhigungs- und Schlafmittel, sich anreichern und so einen viel höheren Wirkspiegel erreichen.

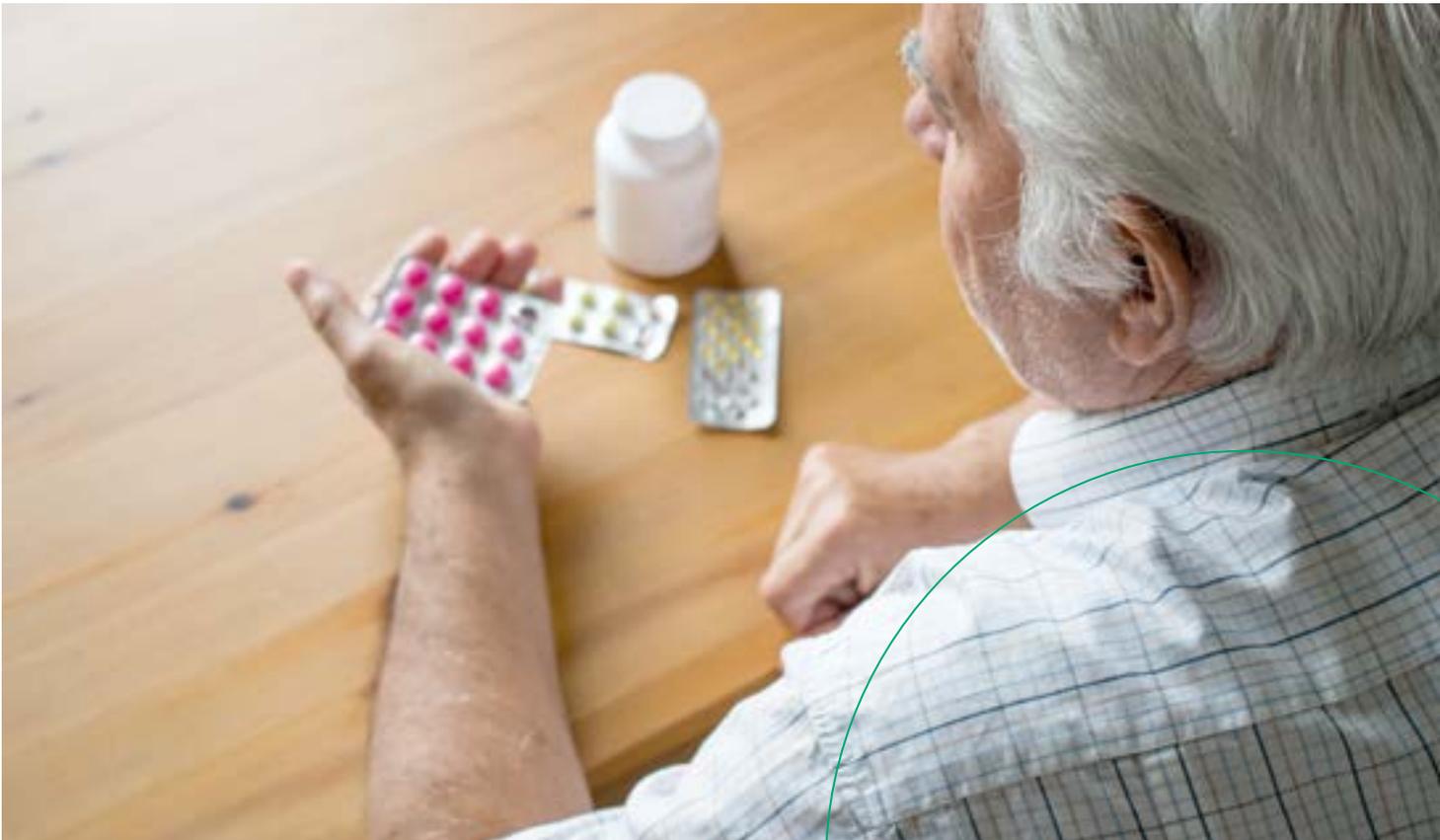
## Risiko von Stürzen steigt

Eine große Zahl an Medikamenten fällt in die Gruppe der sogenannten FRIDs: Fall risk increasing drugs. Es handelt sich dabei also um Medikamente, die das Risiko von Stürzen vergrößern. Harntreibende Mittel, sogenannte Diuretika, sowie einige Blutdrucksenker beispielsweise beeinflussen den Elektrolythaushalt. Das wiederum kann zu Konzentrationsschwierigkeiten, Muskelschwäche und Schwindelattacken sowie in weiterer Folge zu Gangunsicherheiten führen. Diuretika führen insbesondere dann zu Stürzen, wenn Patienten mit eingeschränkter Mobilität versuchen, zügig eine Toilette zu erreichen.

**Auch Medikamente  
und ihre Neben-  
wirkungen können das  
Sturzrisiko erhöhen.**

**Dr. Sylwia Haslmayr**  
Ärztin für Allgemeinmedizin





Auch manche Mittel gegen Diabetes können eine Unterzuckerung und damit ein körperliches Schwächegefühl verursachen. Indes sorgen zahlreiche Schlaf- und Beruhigungsmittel für Benommenheit oder Desorientiertheit. Werden diese Arzneimittel in der Nacht nicht abgebaut, setzt sich ihre Wirkung am Folgemorgen fort. Auch der nächtliche Gang zur Toilette kann dadurch beeinträchtigt werden.

### Je mehr, desto gefährlicher

Gangstörungen sind auch häufige Nebenwirkungen von Antidepressiva, Neuroleptika und Antipsychotika sowie von etlichen Schmerzmitteln. Bestimmte Antibiotika wiederum können Herzrhythmusstörungen verursachen und dadurch ebenfalls die Sturzgefahr steigern. Je mehr Medikamente eine Person einnimmt, umso höher ist die Gefahr zu stürzen. Von Polypharmazie ist dann die Rede, wenn mehr als fünf Arzneimittel pro Tag eingenommen werden. Wenn das eine Arzneimittel beruhigt, das zweite die Muskelspannung vermindert, ein drittes den Blutdruck plötzlich absinken lässt und ein viertes den Elektrolythaushalt durcheinanderbringt, ist ein Sturz meist vorprogrammiert.

## POLYPHARMAZIE

Klären Sie gemeinsam mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin, ob wirklich alle Medikamente notwendig sind.

### STURZRISIKO STEIGT

Antidepressiva

Neuroleptika

Antipsychotika

Schmerzmittel

Diuretika

Blutdrucksenker

Diabetes-Mittel

Schlafmittel





Gemeinsam zu üben  
macht nicht nur Freude,  
sondern bringt wieder  
mehr Sicherheit in den  
Alltag.

# Trainingsplan und Mitmachübungen

## >>> Video 8

Mit regelmäßigem Training können Sie die Sicherheit in Ihrem Alltag erhöhen. Kombinieren Sie Balance/Koordinations-Übungen mit Kraftübungen, in jenen Variationen, die für Sie herausfordernd, aber gut machbar sind. Beginnen Sie die Trainingseinheit immer mit einer kurzen Mobilisation und schließen Sie mit Dehnübungen.

1. Mobilisieren
2. Balance-Übungen
3. Kraftübungen
4. Nachher Dehnen



### Koordination

Koordinationsübungen können Sie täglich durchführen.

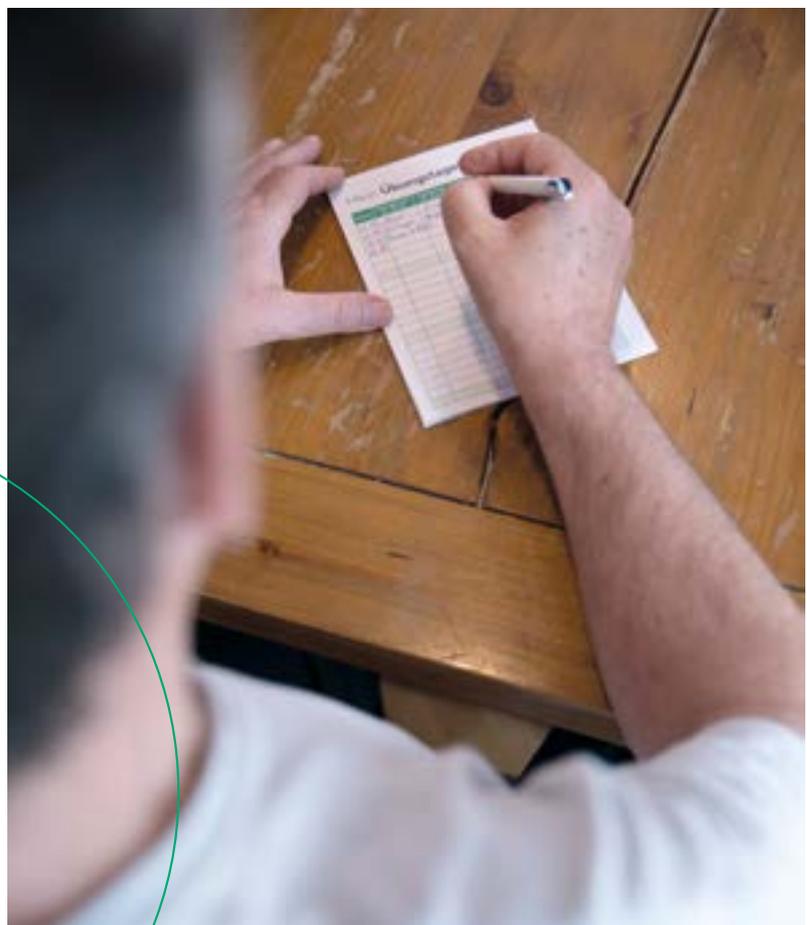


### Krafttraining

Im ersten Monat einmal pro Woche, dann langsam auf mehrmals pro Woche steigern.

Ein Übungstagebuch gibt einen guten Überblick über persönliche Trainingserfolge.

**Mag. Harald Jansenberger**  
Sportwissenschaftler,  
Experte Sturzprävention



# Mein Übungstagebuch

Ein Übungstagebuch (ab Seite 48) hilft beim Training die Übersicht zu bewahren.

Datum	Gleichgewicht 10 - 15 mal		Kraftübung 10 - 15 mal		Zeit	Persönliches Empfinden
5.10.21	Schrittwippe	12	Kniebeuge	10	25 min	😊 <del>😊</del> 😐 😞 😡
	S: rechts/links	8				😊 😊 😐 😞 😡
	S: Augen zu	7				😊 😊 😐 😞 😡
						😊 😊 😐 😞 😡
						😊 😊 😐 😞 😡
						😊 😊 😐 😞 😡
						😊 😊 😐 😞 😡
						😊 😊 😐 😞 😡
						😊 😊 😐 😞 😡
						😊 😊 😐 😞 😡

Wann habe ich trainiert?

Welche Übung, welche Steigerungsstufe?

Wie oft habe ich es geschafft?

Welche Übung, welche Steigerungsstufe?

Wie oft habe ich es geschafft?

Wie lange habe ich trainiert?

Wie habe ich mich dabei gefühlt?

## Mobilisieren

Nehmen Sie sich vor dem Training immer einige Minuten Zeit für eine leichte Mobilisierung des Körpers.

### 1. Sprunggelenke kreisen

- auf einem Bein stehen (anhalten)
- Sprunggelenk kreisen
- Richtung wechseln
- dann Seite wechseln

### 2. Hinteres Bein nach vorne oben heben

- festhalten, wenn notwendig
- in stabile Schrittpostion kommen
- hinteres Bein nach vorne oben bringen
- dabei Hüfte und Knie beugen
- mehrere Wiederholungen
- dann Seite wechseln

### 3. Oberkörper einrollen

- Beine parallel
- mit Ausatmung Oberkörper einrollen
- Schultern und Arme dabei nach innen
- beim nächsten Einatmen Oberkörper wieder aufrichten
- Arme und Schultern nach hinten unten rotieren

### 4. Schulter nach hinten kreisen

- Beine stabil
- Schultern nach hinten unten kreisen
- in großen Kreisen Schultern weg von Ohren ziehen



## Dehnen

Das Training immer mit sanften Dehnübungen ausklingen lassen.

### 1. Arm über Kopf zur Seite dehnen

- linke Hand zur Sitzfläche oder Armlehne
- rechten Arm nach oben strecken
- tief einatmen
- mit Ausatmung rechten Arm weiter nach links ziehen
- für drei Atemzüge bleiben
- Oberkörper wieder aufrichten
- andere Seite



### 2. Bein gestreckt nach vorne

- auf Stuhl setzen und ein Bein nach vorne strecken
- Ferse leicht in Boden drücken und Zehen Richtung Oberkörper ziehen
- Rücken gerade halten und dabei leicht nach vorne neigen
- einige Atemzüge in Dehnung bleiben
- Seite wechseln



### 3. Bein nach hinten (Grätsche)

- seitlich auf Sessel setzen
- vorderes Bein zurückstellen
- soweit wie möglich nach hinten strecken
- Ferse schiebt Richtung Boden
- Oberkörper bleibt aufrecht
- Dehnung für einige Atemzüge halten
- Seite wechseln



#### Gewusst wie

Ein ideales Training beginnt mit dem Mobilisieren und endet mit dem Dehnen.

# Übungen kombinieren

Regelmäßiges Üben erhöht die Sicherheit im Alltag und beugt Stürzen gezielt vor. Hier finden Sie die Übungen aus dem Mitmachvideo sowie zwei weitere Vorschläge für unterschiedliche Kombinationen. Trauen Sie sich öfter mal Abwechslung zu!

## Kombination 1 (Mitmachvideo 8)



### • Ziffernblatt > S. 18

Steigerungen:

- Denkaufgabe, z. B. rückwärts zählen

### Kraft-Übungen

#### • Kniebeugen > S. 21

Steigerungen:

- langsames beugen, schnelles Strecken
- auf Fußballen und Fersen rollen

#### • Schutzschritt > S. 22

#### • Rumpfrotation > S. 26

### Mobilisierung > S. 44

- Sprunggelenke kreisen
- Hinteres Bein nach vorne oben heben
- Oberkörper einrollen
- Schulter nach hinten kreisen

### Dehnen > S. 45

- Arm über Kopf zur Seite dehnen
- Bein gestreckt nach vorne
- Bein nach hinten (Grätsche)

### Balance-Übungen

#### • Standübung mit abnehmender Standbreite > S. 8

Steigerungen:

- Kopf nach rechts und links bewegen
- Arm bewegen, Hand mit Augen fixieren
- beide Augen schließen

#### • Schrittwippe > S. 9

Steigerungen:

- Schrittbreite verringern
- Kopf nach rechts und links bewegen
- Arm bewegen, Hand mit Augen fixieren

#### • Baum im Wind > S. 10

Steigerungen:

- Füße direkt nebeneinander
- Kopf langsam bewegen
- beide Augen schließen

#### • Zeitlupenschritte > S. 13

Steigerungen:

- Kopf nach rechts und links bewegen
- Kopf nach oben und unten bewegen
- über gefaltetes Papier steigen



**Wichtig**

Körperliche Einschränkungen?  
Holen Sie vor dem Training  
ärztlichen oder therapeutischen  
Rat ein und klären Sie mögliche  
gesundheitliche Risiken ab.



Kombination 2

## Mobilisierung > S. 44

### Balance-Übungen

#### • Standübung > S. 8

Steigerungen:

- Kopf heben und senken
- Hand mit Augen fixieren und langsam den Handbewegungen (links rechts, rauf runter, bogen- und kreisförmig) folgen
- Augen schließen

#### • Schrittwippe > S. 9

Steigerungen:

- Tempo variieren von sehr langsam bis flott
- Kopf langsam links und rechts drehen
- Kopf bei der Rückwärtsbewegung senken und nach vorne heben

#### • Rastergehen am Platz > S. 15

Schrittvariationen durchführen

Steigerungen:

- Dualtaskaufgaben > S. 18

### Kraft-Übungen

#### • Kniebeugen > S. 21

Steigerung:

flott aufstehen und auf den Ballen stabilisieren

#### • Ausfallschritt > S. 23

Steigerung:

Abwechselnd nach vorne mit links und rechts einen Ausfallschritt durchführen

#### • Wadenheben > S. 24

Steigerung:

Fersen flott heben und langsam Vorfuß heben, aktiv mit dem oberen Fuß nach unten drücken

#### • Liegestütze > S. 25

Steigerung:

Liegestütze mit den Händen auf einen Tisch gestützt

## Dehnen > S. 45



Kombination 3

## Mobilisierung > S. 44

### Balance-Übungen

#### • Selbsteinschätzung Reichweite > S. 30

Steigerung:

- unterschiedliche Höhen und Distanzen bewältigen

#### • Zeitlupenschritt > S. 13

Steigerung:

- langsam den Kopf links und rechts drehen, während des Schrittes

#### • Selbsteinschätzung Schrittgröße > S. 29

Steigerung:

- möglichst präzise Schritte durchführen und dann die Distanz erweitern

#### • Korridorgehen > S. 16

Steigerung:

- den Korridor schmaler aufkleben
- Hindernisse einbauen und präzise darübersteigen

#### • Selbsteinschätzung Hindernishöhe > S. 30

Steigerung:

- präzise darübersteigen und dann nach und nach die Hindernishöhe vergrößern

### Kraft-Übungen

#### • Rumpfrotation > S. 26

Steigerung:

- flott vom Befestigungspunkt weg drehen und langsam zurückbewegen

#### • Rudern > S. 27

Steigerungen:

- in Schrittstellung stehend ausführen
- Ausfallschritte
- aus dem Parallelstand abwechselnd links und rechts vorwärts ausführen
- die Schritte möglichst flott durchführen

## Dehnen > S. 45

# Mein Übungstagebuch

Datum	Gleichgewicht 10 - 15 mal	Kraftübung 10 - 15 mal	Zeit	Persönliches Empfinden
				    
				    
				    
				    
				    
				    
				    
				    
				    
				    
				    
				    
				    
				    
				    
				    
				    
				    
				    
				    
				    
				    









**Medieninhaber, Herausgeber und Redaktion:**

Österreichische Gesundheitskasse  
Wienerbergstraße 15-19, 1100 Wien  
[www.gesundheitskasse.at/impressum](http://www.gesundheitskasse.at/impressum)

Bildquellen: Yvonne Kreuzmayr, shutterstock.com

Druck: ÖGK Hausdruckerei Wien  
Satz- und Druckfehler vorbehalten.

Juli 2024