



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



# Medienmitteilung

23. August 2018/Kip

Kampagne «sicher stehen – sicher gehen»

## Stärkeres Engagement gegen Sturzunfälle

**Jährlich verletzen sich in der Schweiz 87 000 Seniorinnen und Senioren bei einem Sturz. In diesem Alter haben Sturzverletzungen oft schwerwiegende gesundheitliche und soziale Auswirkungen. Jährlich sterben über 1500 Betroffene an den Folgen eines Sturzes. Die bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung, Pro Senectute Schweiz, Gesundheitsförderung Schweiz und weitere Partner verstärken deshalb ihre Aktivität in der Sturzprävention. Im Zentrum steht das Vermitteln von Kraft- und Gleichgewichtsübungen.**

Ein Sturz ist schnell passiert, sei es im Haushalt oder bei Freizeitaktivitäten. Täglich verletzen sich bei Stürzen in der Schweiz rund 240 Personen über 65 Jahre so stark, dass sie zum Arzt oder ins Spital müssen. Im höheren Alter kann ein solcher Unfall eine Negativspirale in Gang setzen: Das Ausheilen einer Verletzung dauert länger; während der Heilungszeit bilden sich die Muskeln zurück, was das Risiko für weitere Stürze steigert. Diese Entwicklung kann letztlich zu weniger Mobilität, weniger Selbstständigkeit und damit zu weniger Lebensqualität führen. Manchmal folgt ein frühzeitiger Heimeintritt.

Aufgrund der demografischen Entwicklung ist anzunehmen, dass Sturzunfälle an Bedeutung gewinnen werden. Die bfu, Pro Senectute Schweiz und Gesundheitsförderung Schweiz verstärken darum ihre Präventionsmassnahmen. Als Fachpartner wirken physioswiss und die Rheumaliga Schweiz mit. Gemeinsam wird die Kampagne «sicher stehen – sicher gehen» in die nächste Phase geführt, mit breitenwirksamerer Kommunikation und vertiefter Ausbildung der beteiligten Kursleitenden.

### In einer Gruppe oder zu Hause trainieren

Seniorinnen und Senioren können ihr Sturzrisiko senken, indem sie sich viel bewegen und so fit bleiben. Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass es sich lohnt, gezielt Kraft und Gleichgewicht zu trainieren – so kann man sich in vielen Fällen noch auffangen, wenn man stolpert und zu stürzen droht. Die Plattform [www.sichergehen.ch](http://www.sichergehen.ch) wurde deshalb weiter ausgebaut: Auf ihr sind über 1500 Kurse in der ganzen Schweiz zu finden; neue Kurse werden laufend aufgeschaltet. Für das Training zu Hause hält die Website leicht verständliche Übungen in mehreren Schwierigkeitsstufen bereit – für Personen mit guter Fitness, aber auch für Menschen mit körperlichen Einschränkungen. Wer die Bewegung im jüngeren Alter vernachlässigt hat, kann ebenfalls jederzeit einsteigen.

«Wir empfehlen, dreimal pro Woche während mindestens 30 Minuten Kraft und Gleichgewicht zu trainieren», so bfu-Sturzexpertin Barbara Pfenninger. «Für viele ist es eine zusätzliche Motivation, wöchentlich in einer Gruppe unter Gleichgesinnten zu trainieren. So kann die körperliche Bewegung zur Sturzprävention auch das Sozialleben bewegen.»

### Tiefere Gesundheitskosten, längere Selbstständigkeit

Sturzprävention ist auch ein volkswirtschaftliches Anliegen: Die gesamten volkswirtschaftlichen Kosten von Stürzen bei Seniorinnen und Senioren schätzt die bfu auf rund 16 Milliarden Franken pro Jahr. Allein die materiellen Kosten, etwa für Heilung und Pflege, summieren sich auf rund 1,7 Milliarden Franken. Und auch der private Nutzen ist selbsterklärend: Wer nicht stürzt, hat eine grössere Chance, gesund alt zu werden und lange in den eigenen vier Wänden zu wohnen. Um eine breite Öffentlichkeit auf das Thema aufmerksam zu machen, werden ab kommender Woche auch [TV-Spots](#) zu sehen sein.

Informationen: Medienstelle der bfu, Tel. +41 31 390 21 11, [medien@bfu.ch](mailto:medien@bfu.ch), [www.medien.bfu.ch](http://www.medien.bfu.ch)