

Forum elle Bern, 5. Februar 2025  
Ursula Meier Köhler

# Einfaches Trainingsformat mit Tiefgang

## «Bliib fit – mach mit!»

# Was Sie erwartet

- «homo oeconomicus»
- Bewegung hilft
- Eine TV-Sendung entsteht – von heute auf morgen
- Einfaches Trainingsformat ...
- ... mit Tiefgang
- Zusammenarbeit mit dem TV
- Partizipation der Zuschauenden
- Sturzprävention – Zentrales Thema der BFU
- Bewegung im Alltag – von der Motivation zur Umsetzung

- Sportstudium, ETH Zürich
- Englisch- und Pädagogikstudium, Universität Zürich
- Integrative Bewegungstherapeutin mit eidg. Diplom
- Fachspezialistin Sturzprävention BFU, Beratungsstelle für Unfallverhütung in Bern seit 2021
- Berufserfahrung als Sport-, Bewegungs- und Trauma Therapeutin in der Neurorehabilitation und in der Psychiatrie (während 9 Jahren)



«homo oeconomicus»

Vor langer Zeit ...



Quelle: Colourbox.com

... als «Chillen» die Belohnung war ...

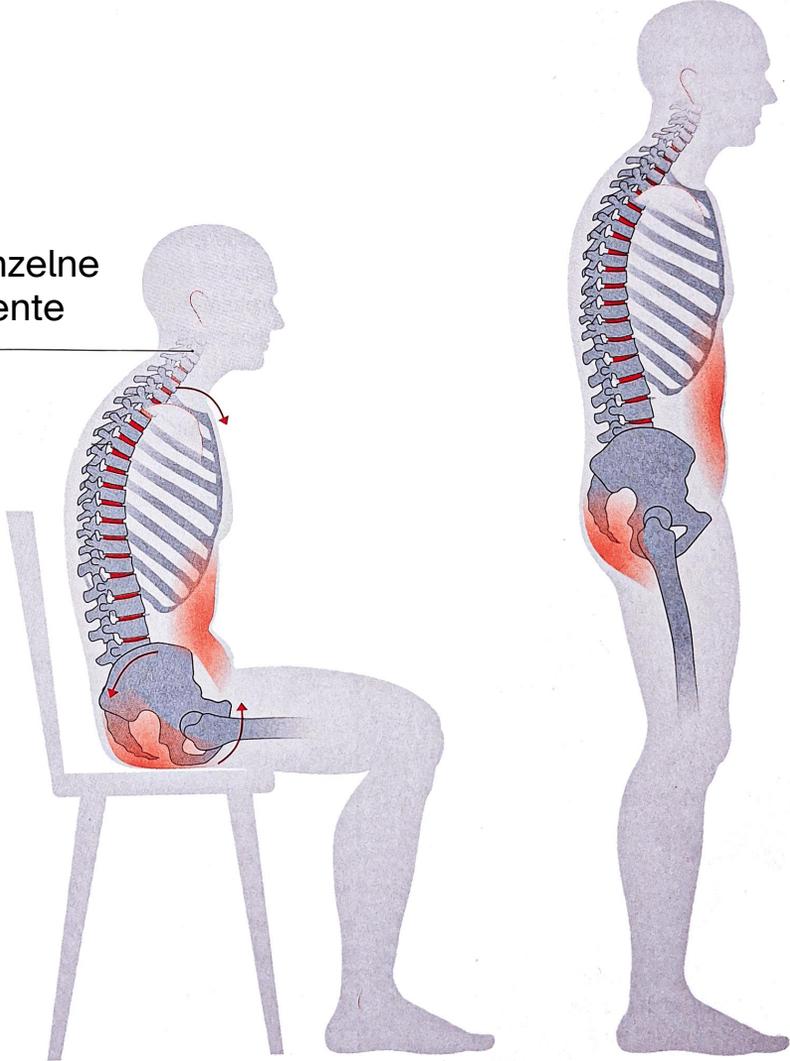
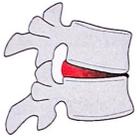


Quelle: colourbox.com

# ... und heute, wo wir uns noch immer gern mit «Chillen» belohnen

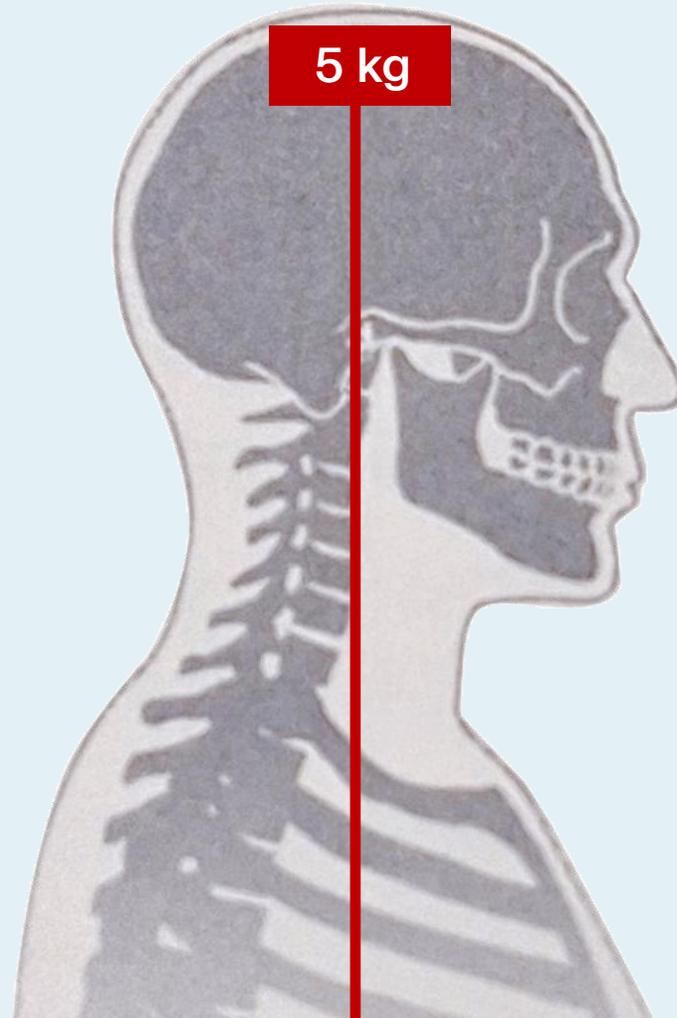


Druck auf einzelne  
Wirbelsegmente



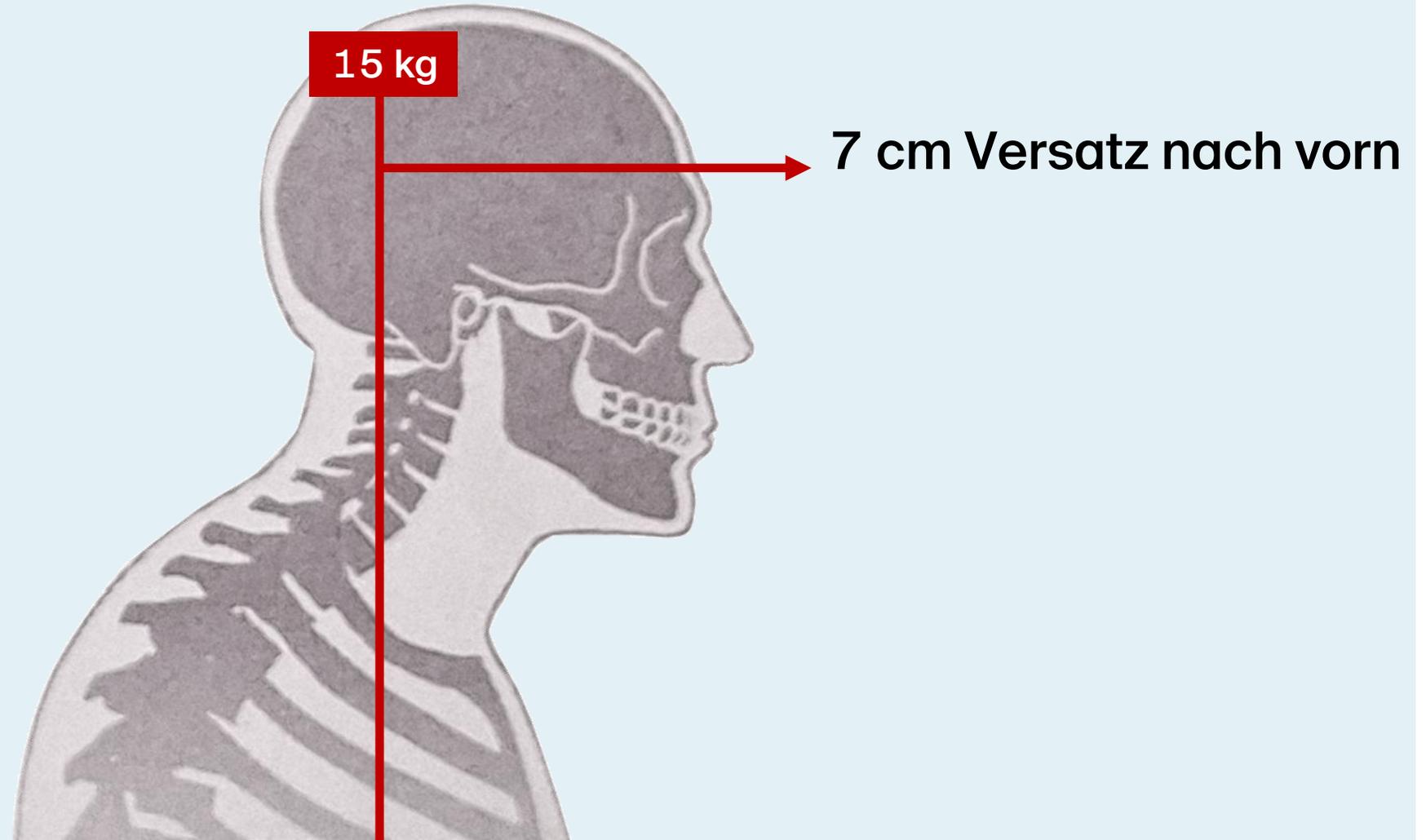
Quelle: Starrett, 2016

# Haben Sie gewusst?



Quelle: Starrett, 2016

# Haben Sie gewusst?



Quelle: Starrett, 2016

**Bewegung hilft**

# Vorteile körperlicher Aktivität

**Reduziert Krebsrisiko  
(z.B. Darmkrebs, Brustkrebs)**

**Reduziert Diabetesrisiko**

**Reduziert Sturzrisiko**

**Reduziert Risiko für Herzkrankheiten**



**Fördert kognitive Leistung  
(bspw. Merkfähigkeit)**

**Fördert Knochen-  
gesundheit**

**Fördert psychische  
Gesundheit**

**Unterstützt das Immunsystem**

**Eine TV-Sendung  
entsteht – von heute  
auf morgen**

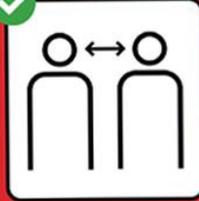
Neues Coronavirus

Aktualisiert am 29.3.2020

**SO SCHÜTZEN  
WIR UNS.**



Jetzt zu Hause  
bleiben.



Abstand halten.



Gründlich  
Hände waschen.



Hände schütteln  
vermeiden.



In Taschentuch  
oder Armbeuge  
husten und niesen.



Nur nach  
telefonischer  
Anmeldung in  
Arztpraxis oder  
Notfallstation.

[www.bag-coronavirus.ch](http://www.bag-coronavirus.ch)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

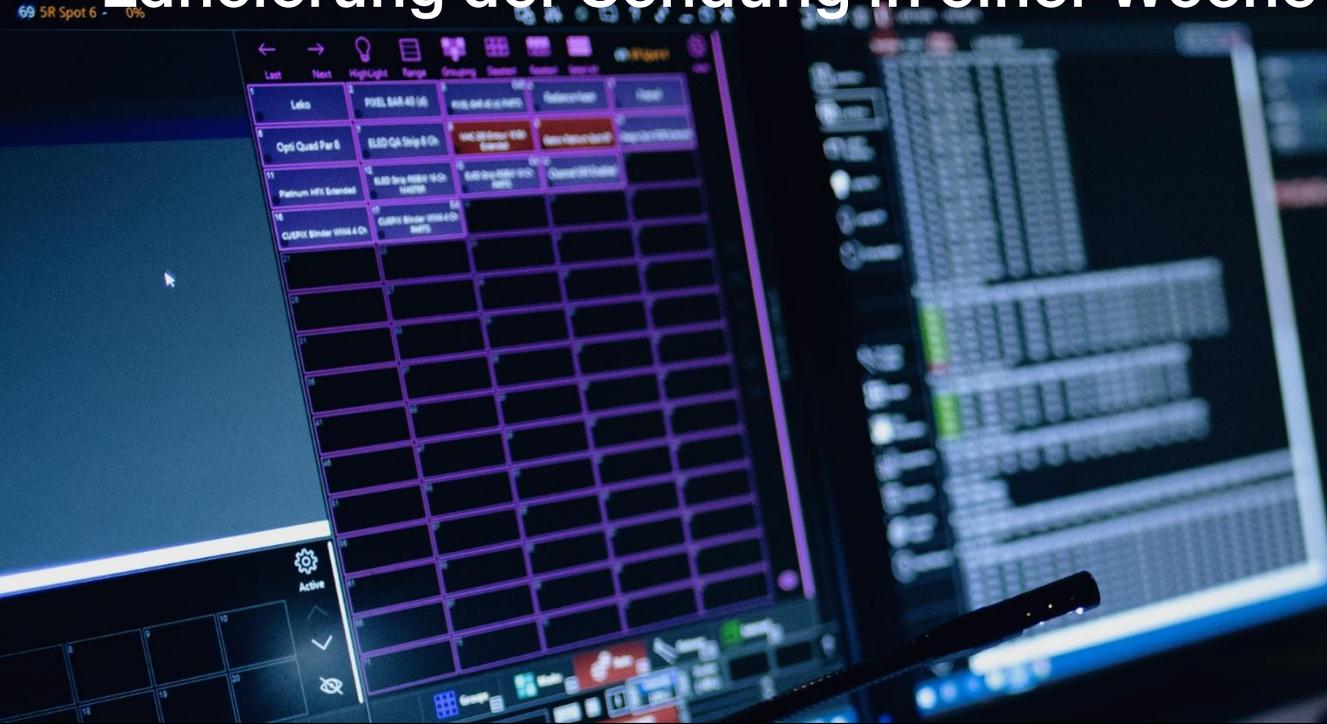
Swiss Confederation

Bundesamt für Gesundheit BAG  
Office fédéral de la santé publique OFSP  
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP  
Uffizi federal da sanadad publica UFSP



Scan for translation

# Lancierung der Sendung in einer Woche



**Dienstag  
und Freitag  
9.30 Uhr**

**TELE  
B'ARN**

**17. März  
2020**

**19. März  
2020**

**23. März  
2020**

**27. März  
2020**

**seit Herbst  
2024**

Letztes  
Teammeeting vor  
Lock-down (AGVO)

Probedreh  
im Staatskeller  
SG

Erster Drehtag  
Ostschweizer  
Fernsehen, TVO

Erste Aus-  
strahlung  
«Bliib fit –  
mach mit!»

6. Staffel  
auf allen  
Regional-  
sendern



Kanton  
St. Gallen



Ostschweizer  
Fernsehen

**BLIIB  
FIT**  
*mach mit!*

Stopp**Sturz**

Sturzprävention in  
der Gesundheits-  
versorgung

# Zielgruppen



**Tony und Trudi Turner,  
72 und 74 Jahre  
Aktive Rentner**



**Heidi Herzig, 85 Jahre  
Rentnerin im Altersheim**



**Klara Kummer, 72 Jahre  
Alleinstehende Rentnerin**



**Karin Kaller, 56 Jahre  
MS Patientin**



**Sigi Schweri, 41 Jahre  
Leidet an einer Depression**

# Einfaches Trainingsformat...



# Format der Sendung

- Einfaches Setting und «live-Charakter»
- Bewegungsprogramm in den eigenen vier Wänden
- 2-4x pro Woche für 20 Minuten
- Mobilisation – Koordination – Gleichgewicht – Kräftigung – Dehnen – Entspannen
- Mitturner und Mitturnerinnen – «Wir-Gefühl»
- Kurze Inputs zur Gesundheitsförderung

# Erfolgsfaktoren

- Moderation auf Augenhöhe
- Stimme, Sprache und innere Bilder der Zielgruppe anpassen
- Selbstständig, keine Erwartungshaltung, kein Leistungsdruck
- Keine spezielle Ausrüstung – keine Kosten
- Ausstrahlungszeitpunkt – Strukturierung des Tagesablaufs
- Länge der Sendung
- Kompetente Leitung – Erfahrung und Wissen
- Identifikation mit MitturnerIn
- Humor 😊

The logo for SRF SPORT, featuring the letters 'SRF' in white on a red rectangular background, followed by 'SPORT' in large white letters on a black background. The background of the entire screen is split vertically into black and red sections with a curved boundary.

**SRF SPORT**

**BLIIB FIT - MACH MIT!**

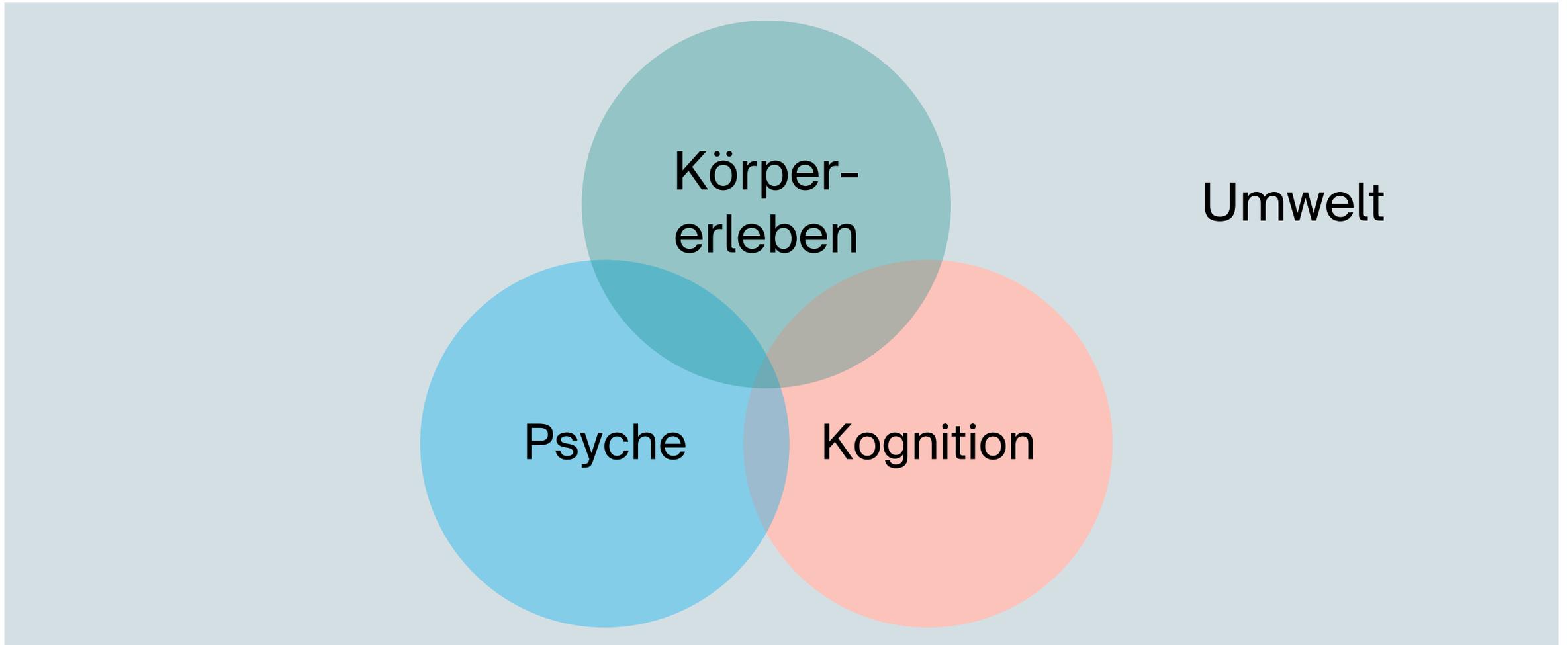
Bliib fit - mach mit! - Play SRF



... mit Tiefgang

# Embodiment

Zusammenspiel von Körpererleben, Psyche und Kognition



# Bewegung & psychische Grundbedürfnisse



Eigene Darstellung in Anlehnung an Grawe, K., (2004).  
Neuropsychotherapie

(Bilder: Getty Images / BFU; Studiobild: GRIPS)

Während Sie dies tun, lassen Sie den Boden flach sein.  
Spielen Sie die Wirkung Ihrer Änderungen auf Ihre Balance.



61

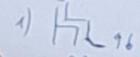
"Bleib flach"

Thema: weitere Üb. für Rücken am Stuhl  
**228 Sendung**

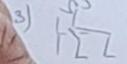
Dauer 14:57 (+Atempausen)

1. Yo Cool Blues Groove

3:22

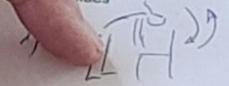


2) "Kurzschwinger"



4) "Scheibenspieler"

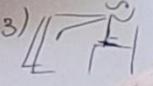
Blues



Country



4:00



Atell

3. Your C

3:17

1)

Belard

4. B.

3:40

# Zusammenarbeit mit dem TV







**BLIIB FIT**  
*mach mit!*

Ausstrahlung der neuen Sendungen

**Dienstag und Freitag**

**9.30 Uhr**

**TeleBärn, TeleZüri, TVO, TeleBasel, Tele M1, Tele 1,  
Schaffhauser und Südostschweizer Fernsehen**

# Partizipation der Zuschauenden

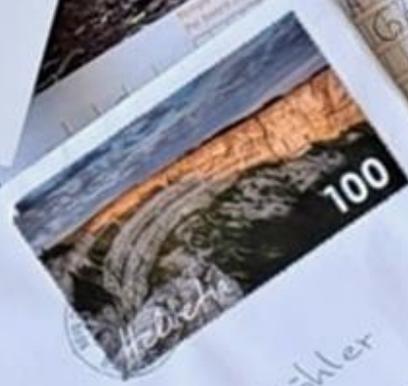


FRAU  
URSULA MEIER  
ZEPRA PRÄVE  
UNTERSTR. 22  
9001 ST. G.

die

Frau  
Ursula Meier  
ZEPRA Gesundheitsbf.  
Unterstrasse 22  
St. Gallen

MEIER KÖHLER  
GESUNDHEIT  
GALLEN  
23.12.20



Frau  
Ursula Meier Köhler  
Amt für Gesundheitsvorsorge  
Unterstrasse 22  
9001 St. Gallen



amt für  
Gesundheitsvorsorge  
Ursula Meier Köhler  
St. Gallen



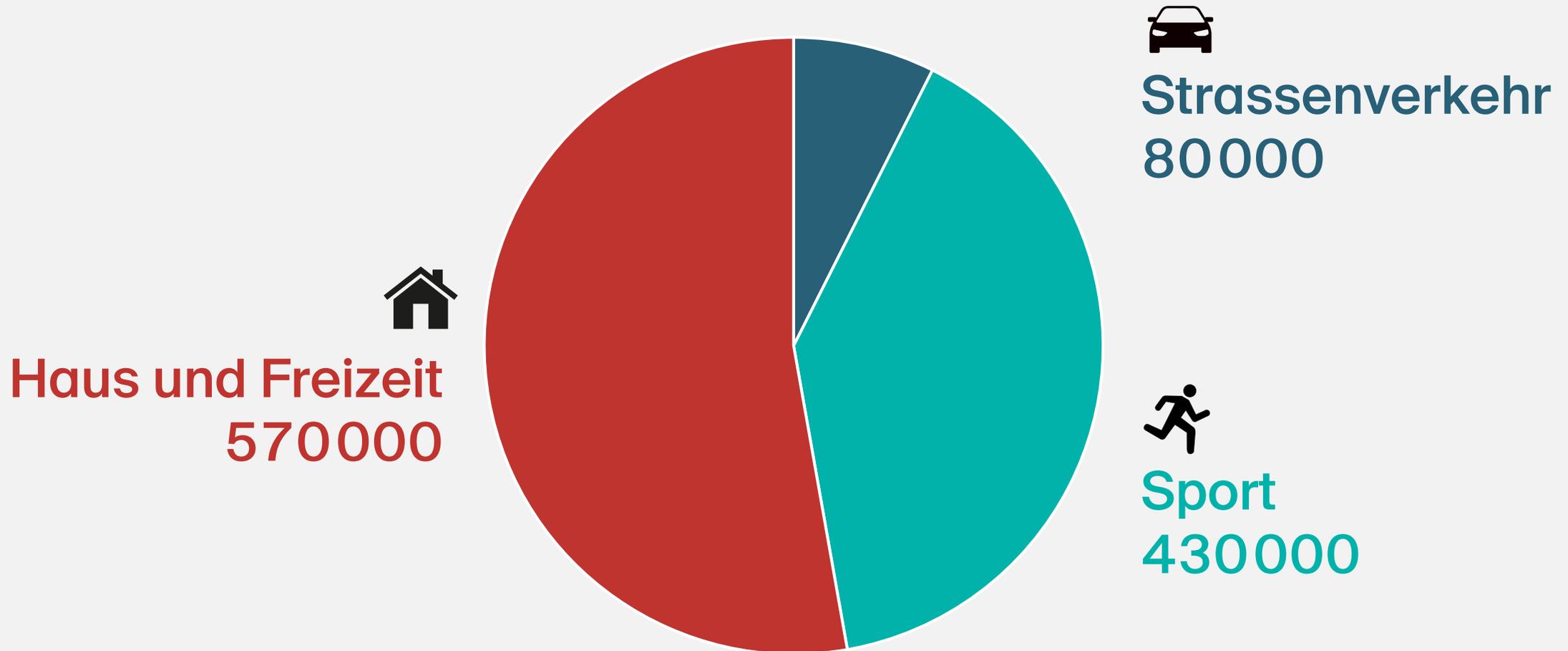
Ursula Meier Köhler  
Regionalmedizin AG  
Klandstr. 122  
St. Gallen

Bild: privat

# Sturzprävention

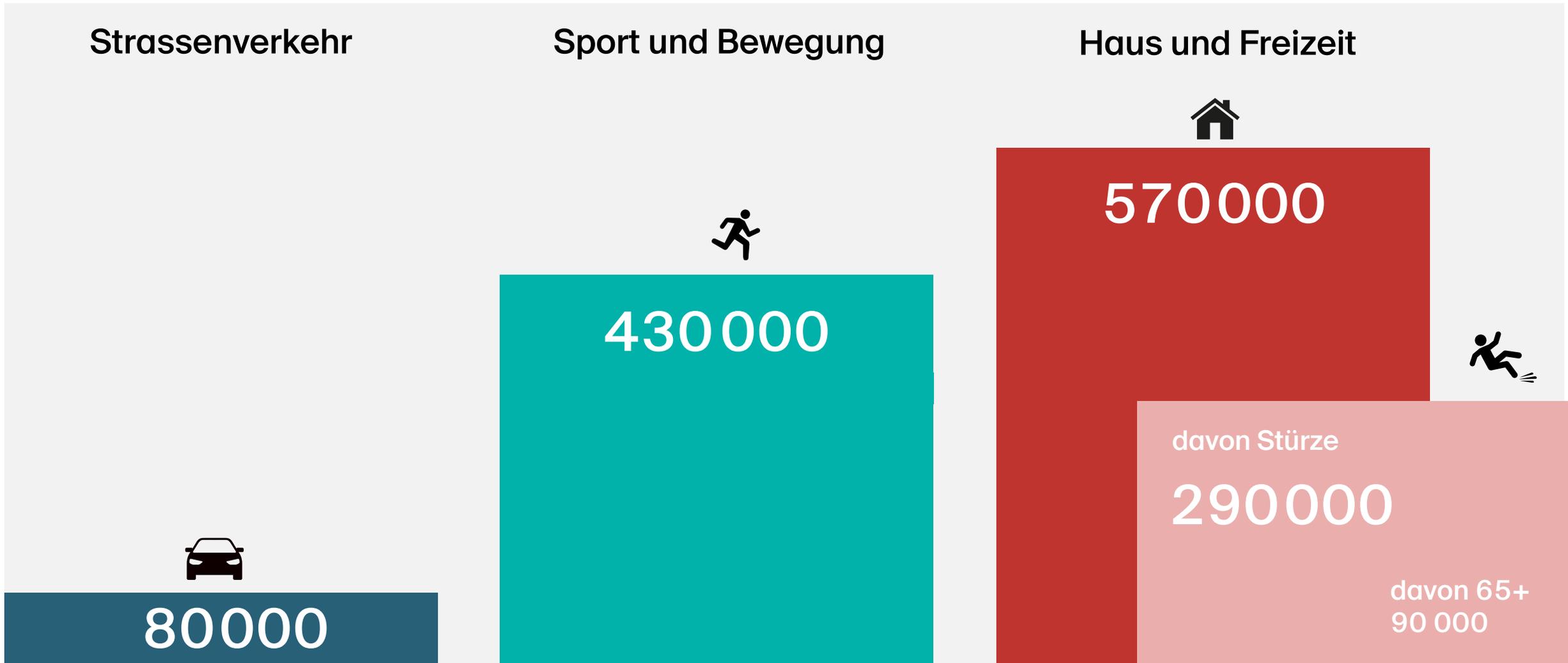
## Zentrales Thema der BFU

# Rund 1 Million Nichtberufsunfälle in der Schweiz

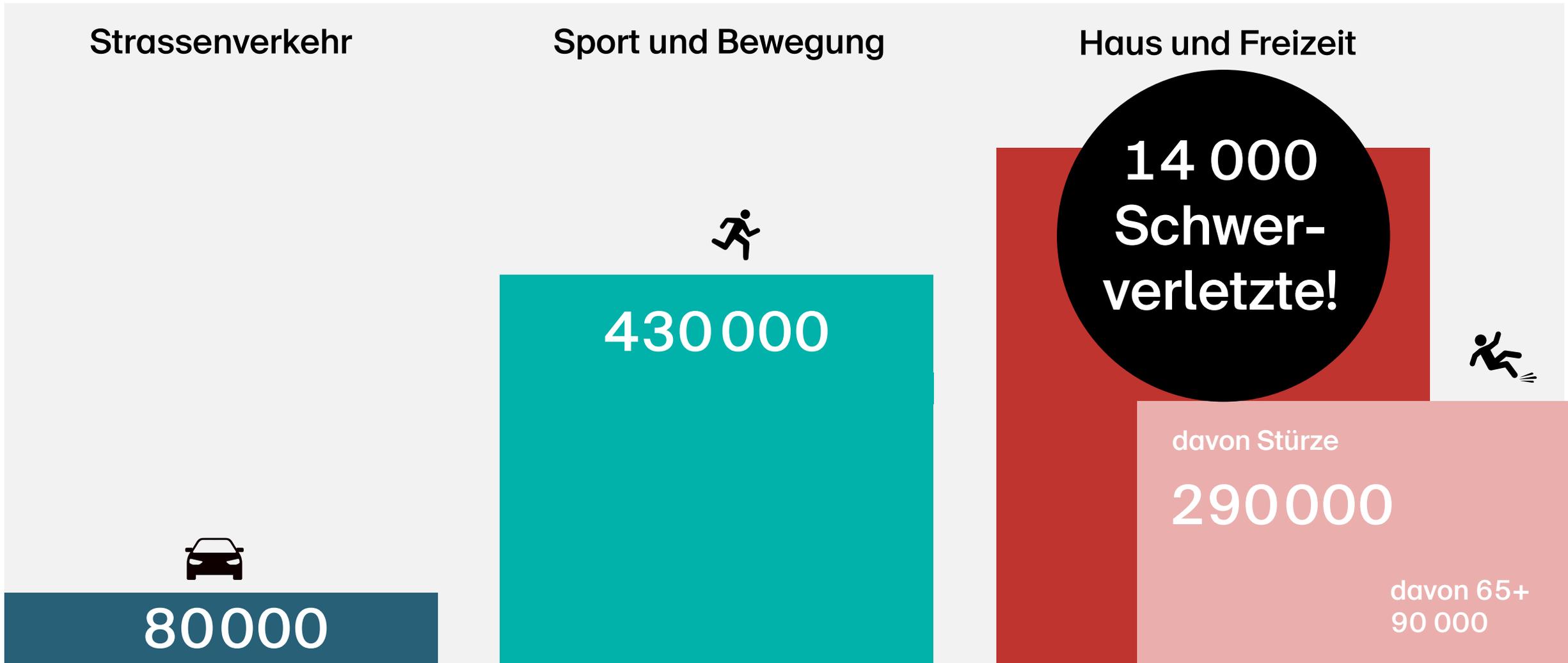


Quelle: BFU

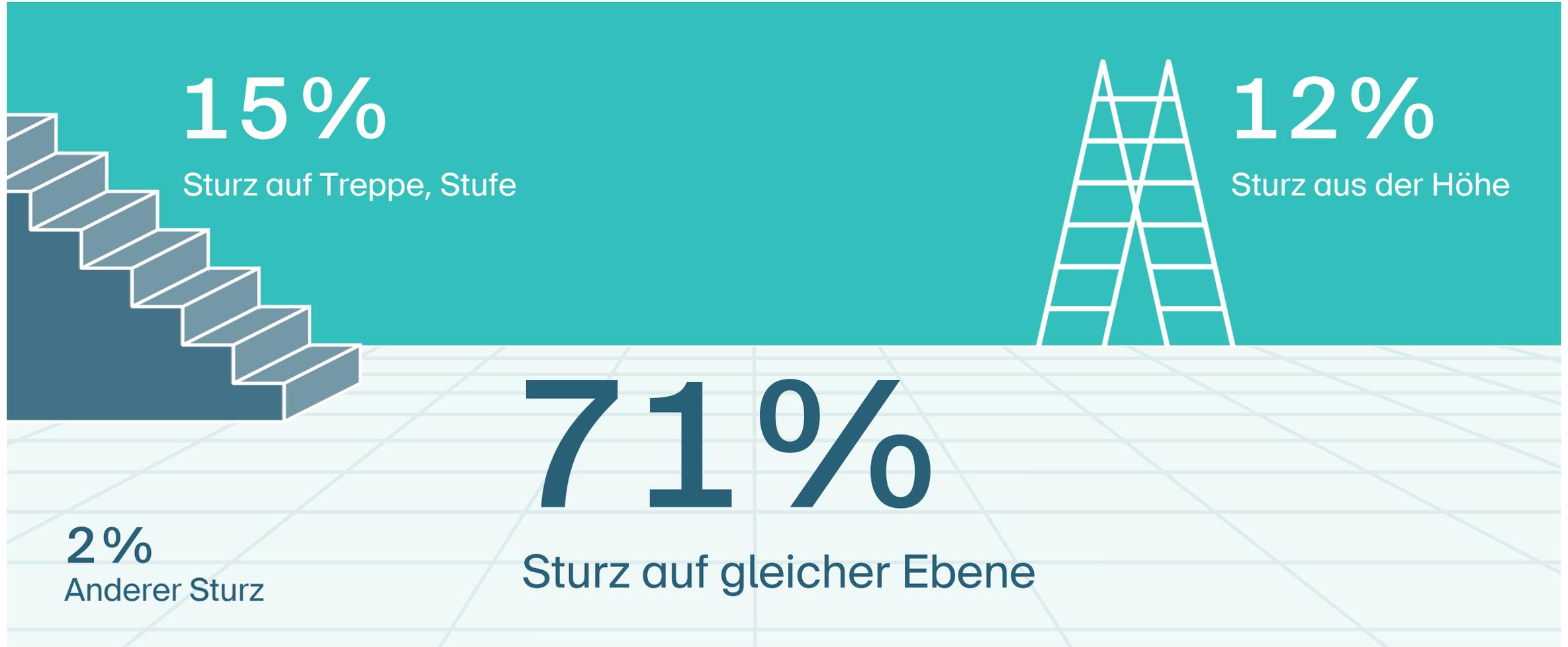
# Verletzte bei Nichtberufsunfällen der Schweizer Wohnbevölkerung 0-65+ Jahre



# Verletzte bei Nichtberufsunfällen der Schweizer Wohnbevölkerung 0-65+ Jahre



# Anteil Stürze mit Verletzungsfolgen nach Unfallhergang, 65+ Jahre Haushalt, Garten und Freizeit



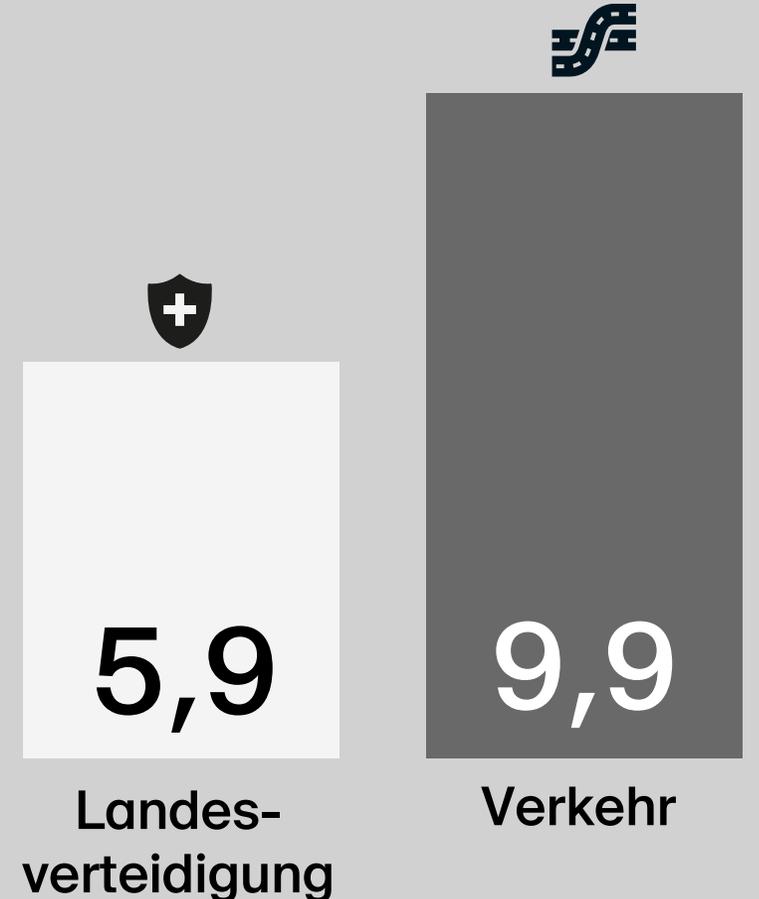
Quelle: BFU-Hochrechnung, Status 2023, UHF.T.05 Anteil Stürze nach Unfallhergang

# Materielle Kosten Nichtberufsunfälle pro Jahr

Total: CHF 11,5 Mrd.



## Vergleich Ausgaben Bund



Quelle: BFU, Status 2023, UNB.T.07/08, UHF.T.21; «Landesverteidigung» + «Verkehr» Öffentliche Finanzen 2017

# Wie können Stürze verhindert werden?



## Technologie und Innovation integrieren



Körperliche und  
psychische Gesundheit  
erhalten



Risiko  
verringern



Wohnraum  
sicher gestalten



Sichere Bauten und  
Anlagen errichten

# Präventionsansätze

Körperliche und psychische Gesundheit erhalten



- Sturzrisikoabklärung durch Gesundheitsfachpersonen
- Bewegung in den Alltag integrieren
- Sturzpräventiv trainieren
- Sturzangst und andere psychische Erkrankungen behandeln
- Ernährung altersgerecht anpassen
- Einsamkeit im Alter verhindern

# Mit dem richtigen Training in Bestform bleiben

Täglich empfohlene Bewegung für ältere Erwachsene (ab 64 Jahre)

Ausdauer mit  
mittlerer Intensität



Ausdauer mit  
hoher Intensität



Kraft + Gleichgewicht +  
Kognition

**150 Minuten  
pro Woche**

oder

**75 Minuten  
pro Woche**

+

**An zwei oder  
mehr Tagen**

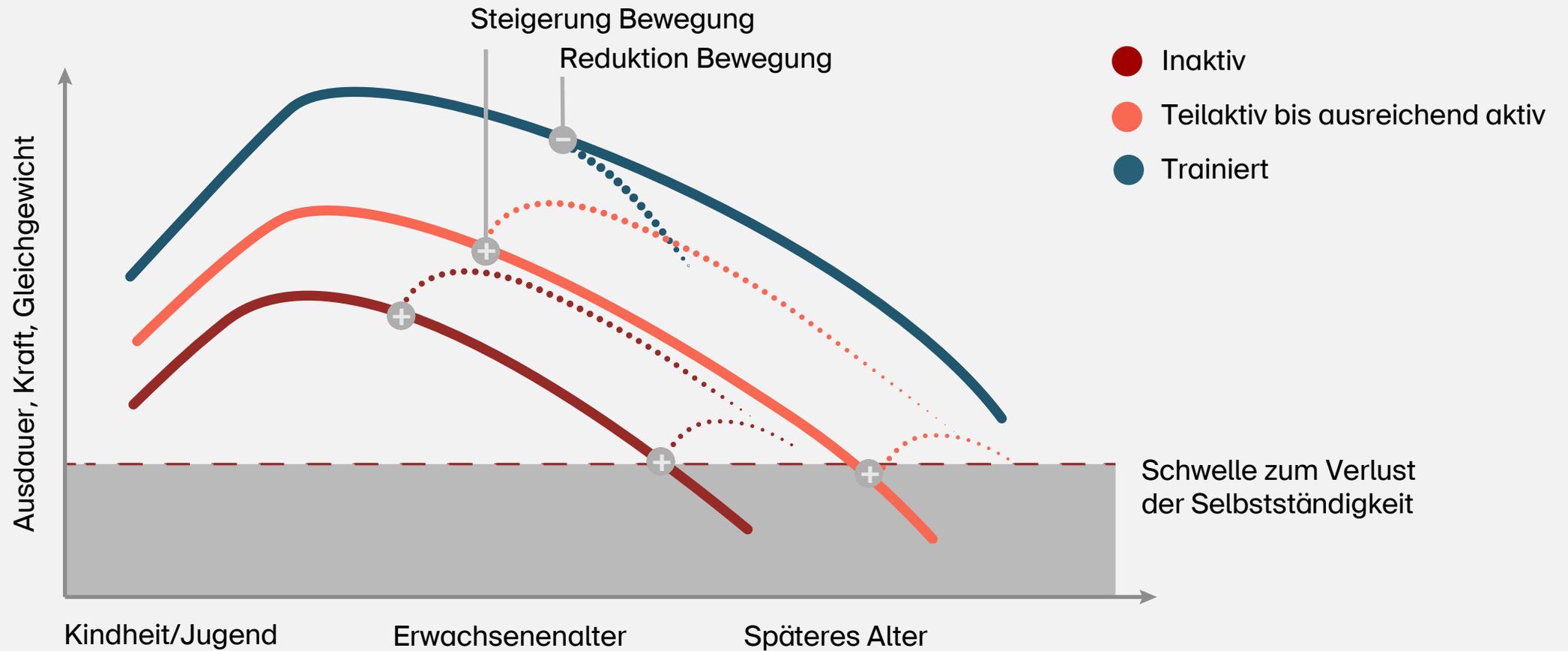
**Langes Sitzen begrenzen und regelmässig unterbrechen**



Quelle: hepa.ch. Magglingen: BASPO 2023

# Es ist nie zu spät

## Gesundheit und Leistung im Altersverlauf



Quelle: hepa.ch. Bewegungsempfehlungen Schweiz. Grundlagen. Magglingen: BASPO 2022, Abbildung 6, S. 23

# Jede Bewegung zählt: Mit wenigen Stufen zum Erfolg!

Treppen bieten eine ideale Möglichkeit,  
Bewegung einfach und effizient in den  
Alltag zu integrieren und die Gesundheit  
zu fördern.



#### Schon gewusst?

Wer im Alltag die Treppe nimmt, trainiert das Herz-Kreislauf-System, die Gesäß-, Waden- und Oberschenkelmuskulatur, erhöht die Ausdauer, verbessert den Stoffwechsel, steigert die Konzentration und senkt den Blutdruck!

Mehr Tipps und Informationen: [www.bag.admin.ch/auf-steinen](http://www.bag.admin.ch/auf-steinen)

 Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI  
Bundesamt für Gesundheit BAG

 STEIGEN

# Präventionsansätze

## Risiko verringern



- Medikation regelmässig überprüfen
- Alkohol mässig konsumieren und Wechselwirkung mit Medikamenten beachten
- Wenn alleine wohnend: Notruf installieren
- Sehschwäche korrigieren
- Hilfsmittel verwenden und regelmässig auf Funktionsfähigkeit prüfen
- Passende Schuhe verwenden

# Präventionsansätze

## Wohnraum sicher gestalten



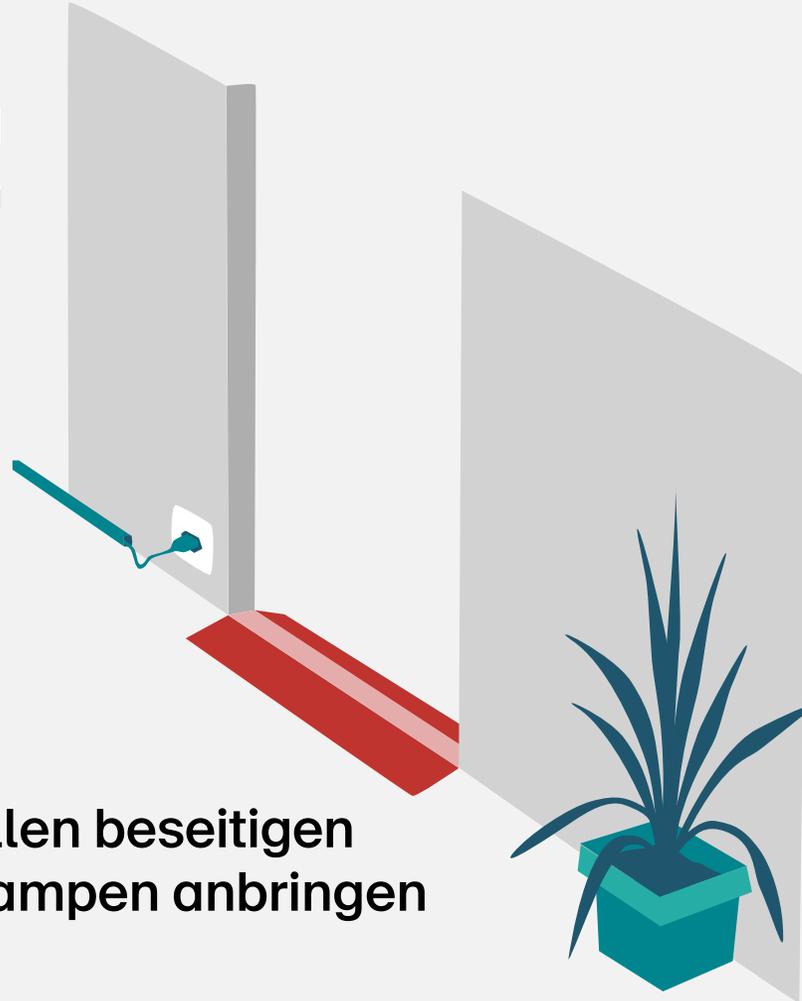
- Wohnraumabklärung bei Risikogruppen
- Stolperfallen beseitigen
- Beleuchtung optimieren
- In Badewanne/Dusche Antirutschstreifen und Haltegriffe anbringen
- Bei Treppen Handläufe anbringen, Vorderkante der Stufen markieren
- Standfeste Möbel verwenden
- Teppiche fixieren

# Wohnraum sicher gestalten

## Stolperfallen entfernen

Lose Kabel an der Wand entlang fixieren

Teppiche entfernen oder fixieren



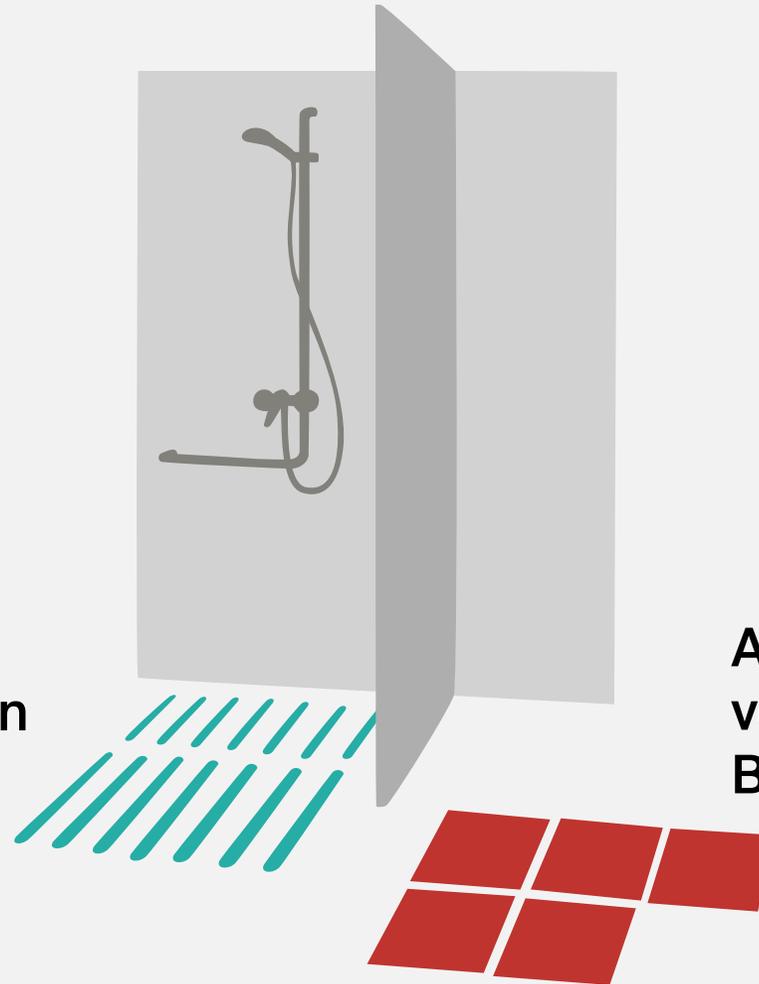
Schwellen beseitigen oder Rampen anbringen

Gegenstände bei Durchgängen entfernen

# Wohnraum sicher gestalten

## Ausrutschgefahren verringern

**Antirutsch-Streifen anbringen**



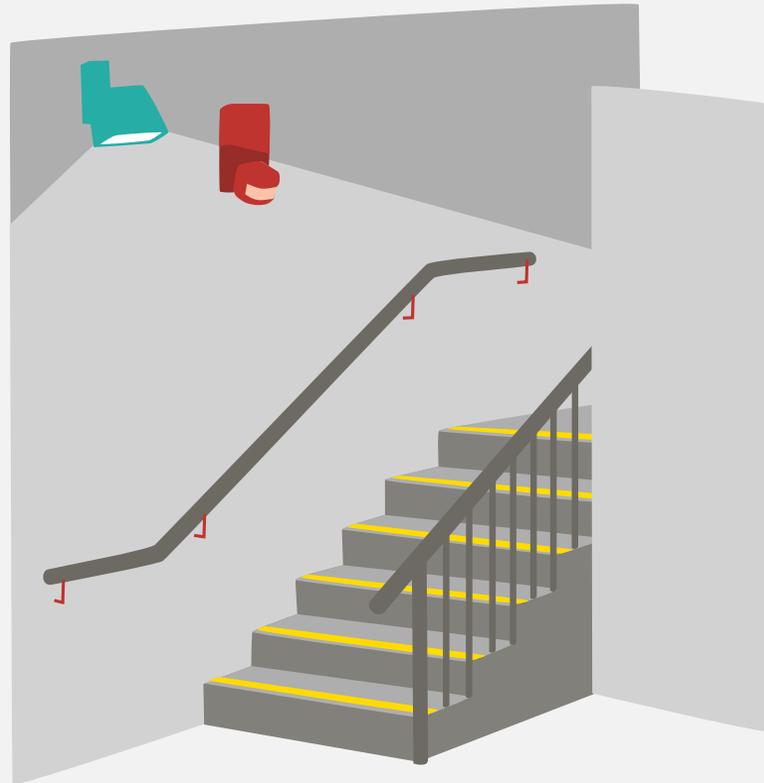
**Antirutschbehandlung  
vornehmen oder rutschfeste  
Bodenbeläge verlegen**

# Wohnraum sicher gestalten

Beleuchtung optimieren und Sturzgefahren sichtbar machen

Bewegungs-/Präsenzsensoren montieren

Treppen und Räume  
gut ausleuchten

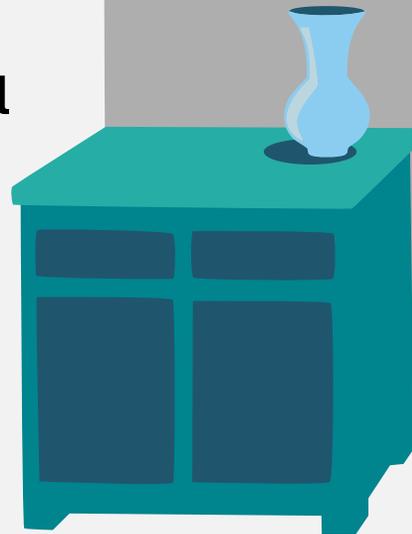


Kontrastreiche Streifen an  
Stufenvorderkanten anbringen

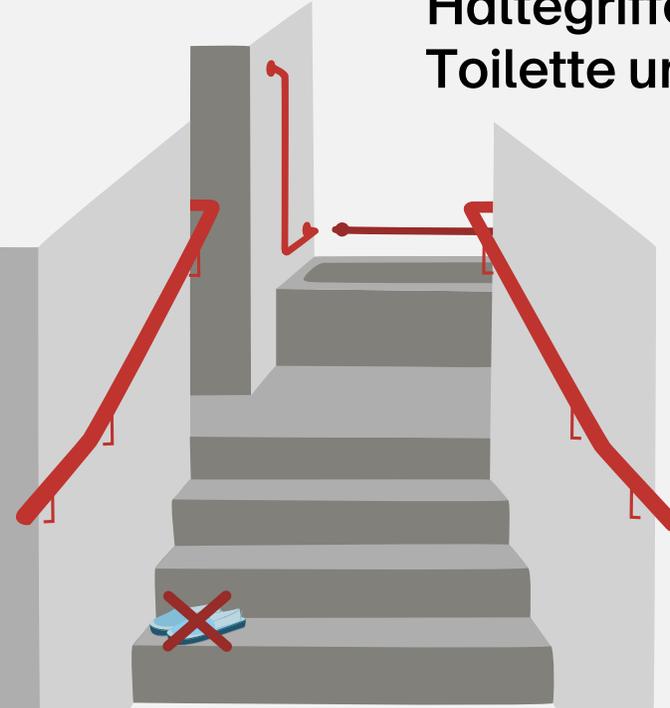
# Wohnraum sicher gestalten

## Festhaltemöglichkeiten anbringen

Standfeste Möbel verwenden oder Möbel fixieren



Haltegriffe bei Dusche, Badewanne, Toilette und Lavabo



Handläufe beidseitig montieren

Treppen und Podeste frei von Gegenständen halten

# Präventionsansätze

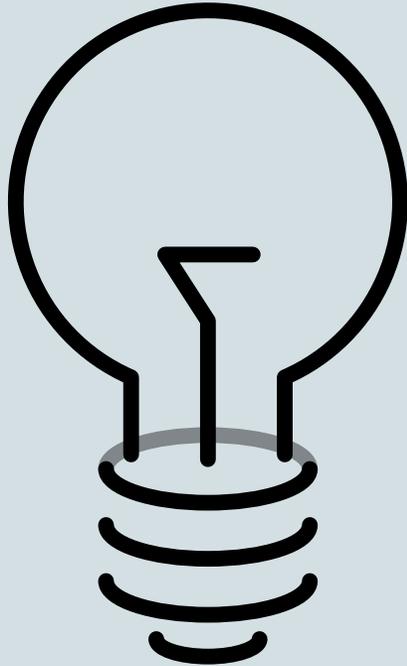
## Sichere Bauten und Anlagen errichten



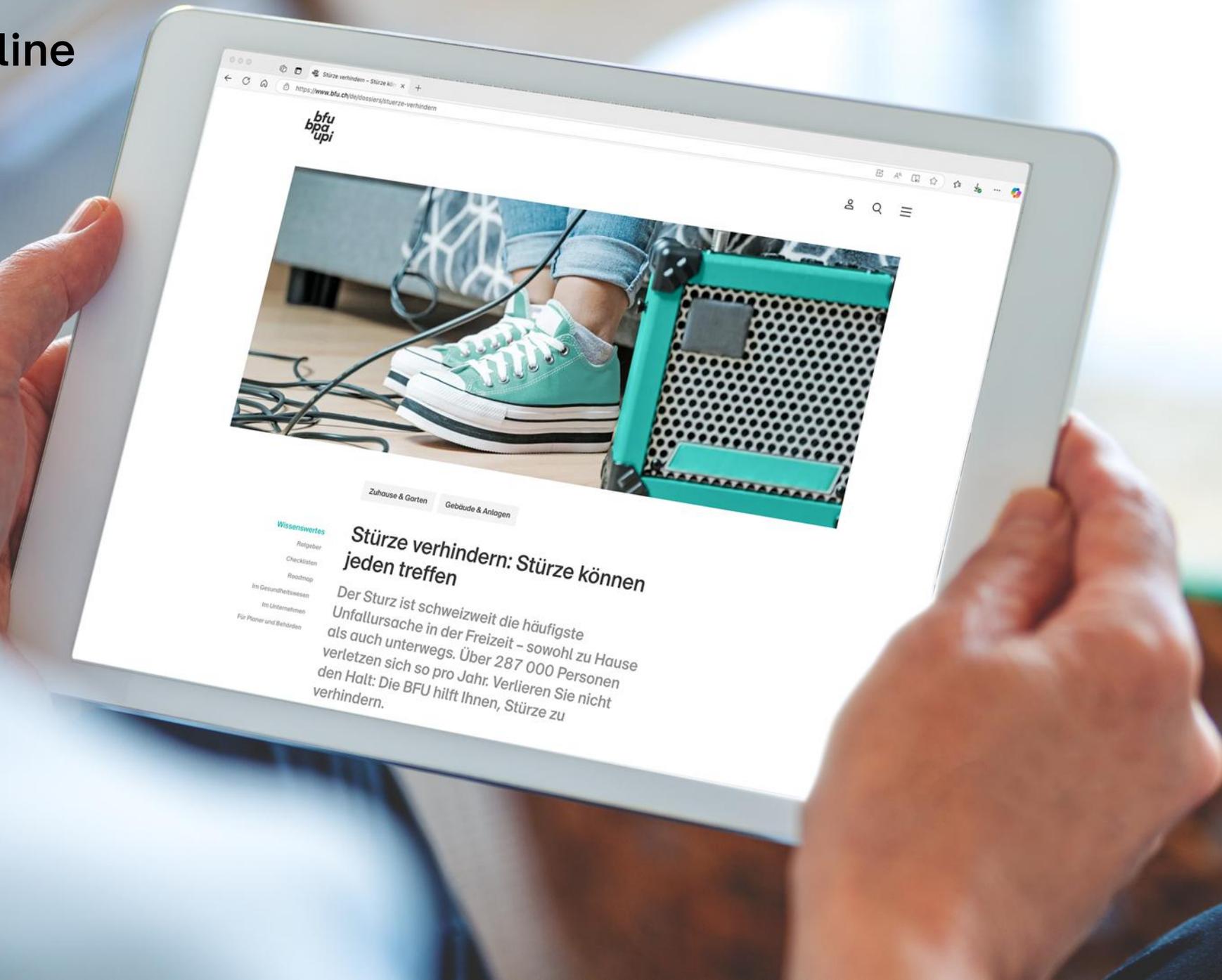
- Treppen sicher gestalten
- Mögliche Absturzstellen mit normgerechten Geländern und Brüstungen sichern
- Gleitfeste Bodenbeläge verlegen
- Stufenlosen Zugang zu Gebäuden und Wohnungen gewährleisten
- Türschwellen und andere Übergänge absatzlos gestalten

# Präventionsansätze

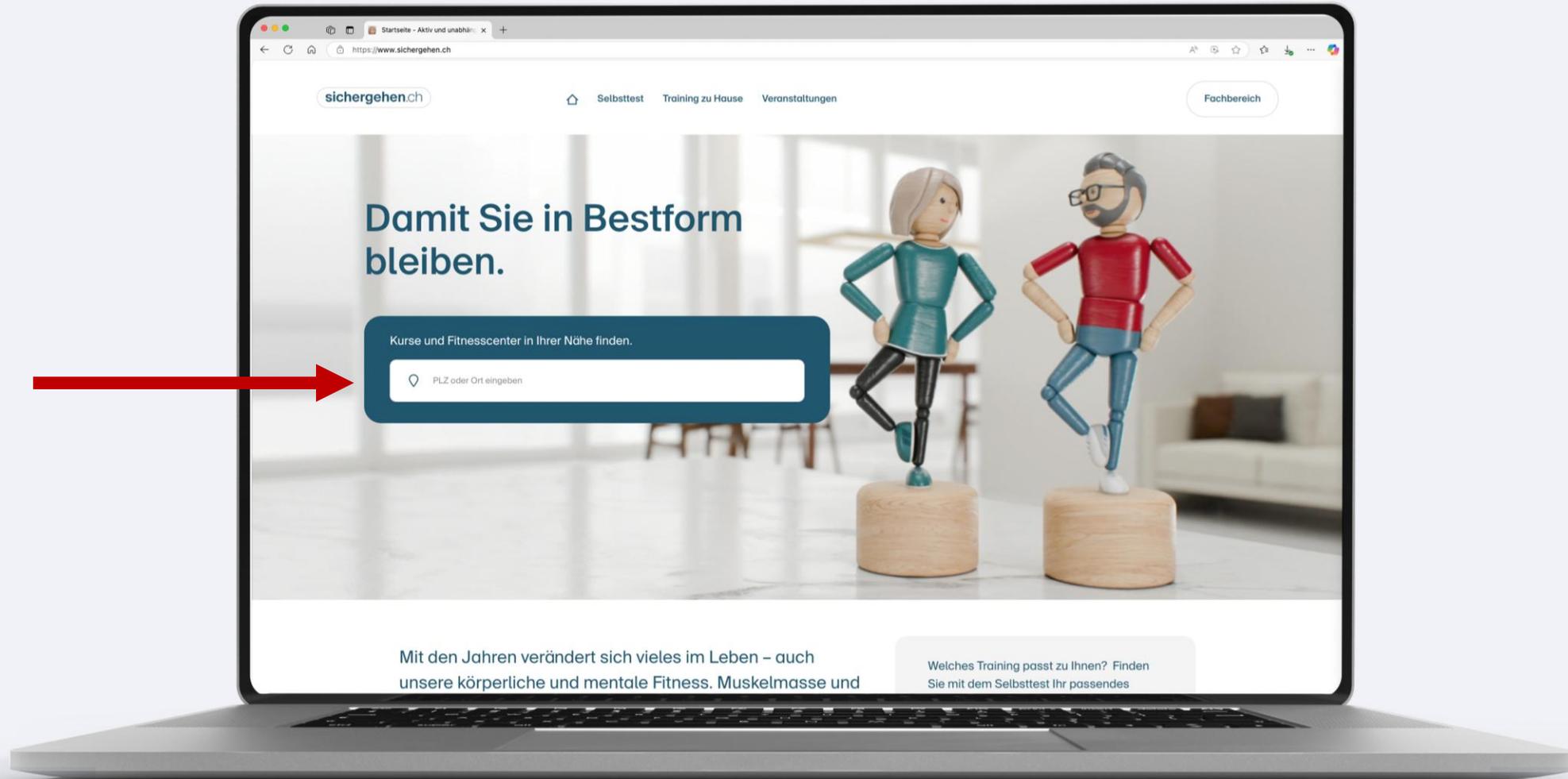
## Technologie und Innovation integrieren



- Neue wissenschaftliche Erkenntnisse berücksichtigen
- Einsatz von Sensoren und Notrufsystemen
- Entwicklung und Nutzung von Apps im Bereich Gesundheitsüberwachung, Training und Alltagsmanagement



# Nationale Sensibilisierungskampagne sichergehen.ch Kurse und Fitnesscenter in Ihrer Nähe finden.



# Bewegung im Alltag – von der Motivation zur Umsetzung

«Dann bewege dich doch mal!»



Ein Interventionsprogramm  
zum Aufbau eines  
körperlich-aktiven Lebensstils

Nur zum eigenen Gebrauch. Auszug (S. 27-42, 44-47, 51-64) aus:

Göhner, W. & Fuchs, R. (2007). *Änderung des Gesundheitsverhaltens. MoVo-Gruppenprogramme für körperliche Aktivität und gesunde Ernährung*. Göttingen: Hogrefe.



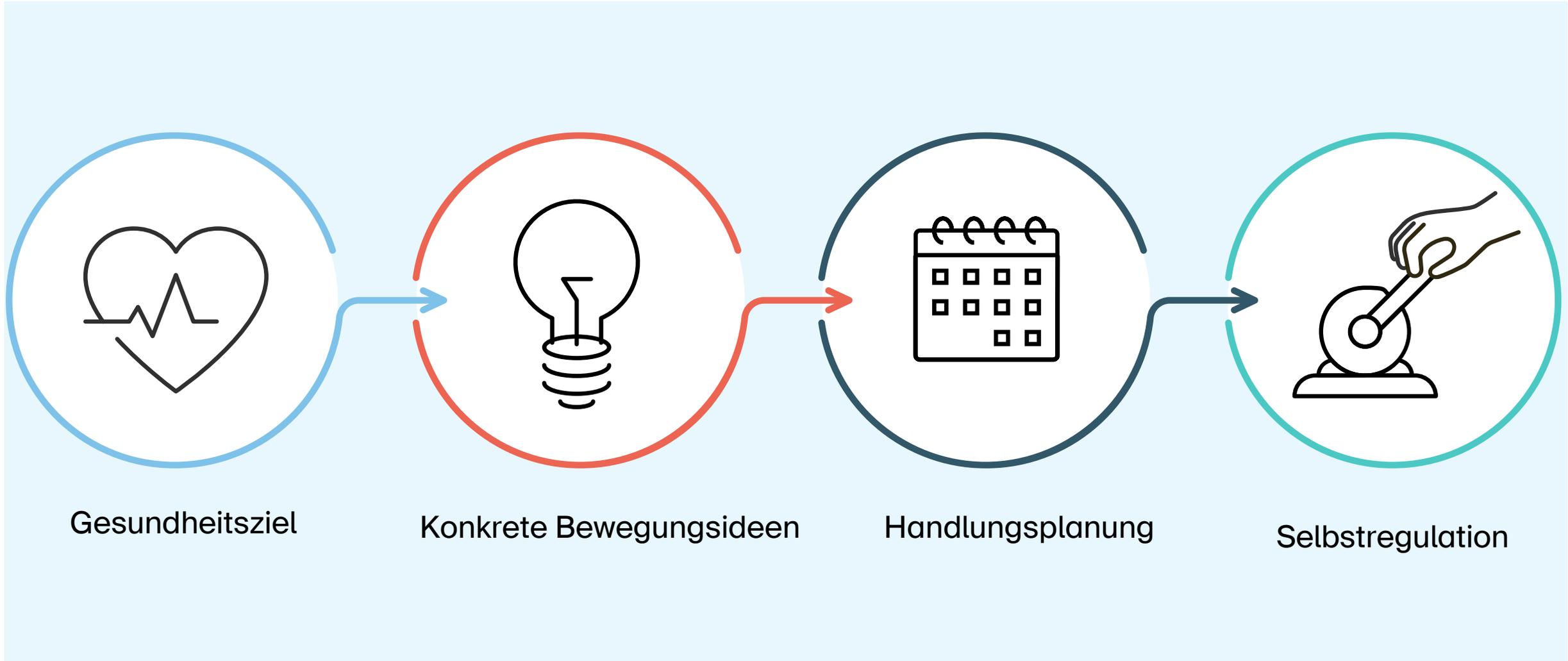
Link zum  
«Bewegungshandbuch»  
von MoVo-LISA

**Wie motiviere ich mich  
zum alltäglichen Bewegen  
und Sporttreiben?**

**Reicht Motivation zum  
täglichen Bewegen?**

**Was braucht es,  
um über längere Zeit  
«dranzubleiben»?**

# Was braucht es, um über längere Zeit «dranzubleiben»?



# Handlungsplanung

- Ist die Aktivität wirksam in Bezug auf mein Gesundheitsziel?
- Passt die Aktivität zu mir?
- Lässt sich die Aktivität in meinen Alltag integrieren?

- Bezahlbar?
- «Wann-Wo-Wie-Mit Wem?»
- «Wenn-Dann»
- «Barriere-Management»

# Hauptbarrieren

(nach Göhner & Fuchs, 2007)

## Innere Barrieren – «innerer Schweinehund»

- Trägheit
- Bequemlichkeit
- Lustlosigkeit

## Äussere Barrieren – «ZOnk»

- Keine **Z**eit
- Grosser **O**rganisationsaufwand
- Hohe **K**osten

## «Anker» setzen

- Postkarten zuhause aufkleben
- Wecker stellen
- in Agenda fixe Termine aufführen



## Am Morgen beim Aufstehen / 10 Min.

- Sich ganz strecken
- alle Gelenke bewegen und sich im Spiegel anlächeln
- TV-Sendung «Bliib fit – mach mit!» oder «Ça bouge à la maison» im Tagesablauf einbauen



## Nach längerem Sitzen ...

- Nach 30 Minuten sitzen – 5 Minuten aufstehen und sich bewegen
- Den Heimweg – oder ein Stück davon – zu Fuss gehen
- Treppe statt Lift benutzen
- Lieblingsmusik einschalten und sich einfach dazu bewegen



## Vor dem Zubettgehen / 10-20 Min.

- «Raus aus den Beugern» - sich Strecken und Räkeln
- Turnmatte neben das Bett legen



# Merci!