

# Medientipp: Aktiv im Alter – Trainingsprogramm für jeden Tag

Wer sich nicht ausreichend bewegt, verliert Muskelmasse; dadurch steigt die Gefahr, zu stürzen. Die BFU und ihre Partner geben auf [sichergehen.ch](http://sichergehen.ch) wertvolle Tipps, wie man zu Hause aktiv bleibt.



Wer sich nicht bewegt, verliert schnell an Muskelmasse, die im Alter ohnehin tendenziell schwindet. Auch der Gleichgewichtssinn nimmt im Alter ab. Das Risiko, zu stürzen, steigt. Meistens passieren solche Unfälle in alltäglichen Situationen: beim Treppensteigen, Spazieren oder Putzen.

Mit körperlichem und mentalem Training kann man dem Risiko zu stürzen aber entgegenwirken. Das haben zahlreiche Studien belegt. Mit [sichergehen.ch](http://sichergehen.ch) betreiben die BFU und ihre Partner/-innen (u. a. Pro Senectute und Gesundheitsförderung Schweiz) eine Plattform, auf der man auch Übungen fürs Training zu Hause findet – in unterschiedlichen Levels.

## Niveau langsam anpassen

Vor allem ältere Personen, die schon eine Einschränkung (und dadurch z. B. einen Rollator) haben oder geschwächt sind, sollten unbedingt trainieren, um nicht noch mehr Mobilität zu verlieren. Sehr wichtig ist es dabei jedoch, mit **leichten Übungen** anzufangen, diese erst langsam zu steigern und auf diesem Weg immer stabiler zu werden. Ein Beispiel: Um seine Muskeln zu stärken, kann man sich etwa an einem Stuhl oder an der Küchenkombination festhalten, leicht in die Knie gehen und sich wieder aufrichten.

Für Menschen ohne Einschränkungen empfiehlt sich der Start mit dem **Standardprogramm** auf [sichergehen.ch](http://sichergehen.ch). Ein Übungsbeispiel fürs Gleichgewichtstraining ist, auf einem Bein zu stehen und mit dem anderen seitlich auf den Boden zu tippen. Die **gut Trainierten** können die Übungen auf instabilen Unterlagen ausführen.

## Die Trainingsprogramme

- [Leichtes Programm](#) / [Download](#) (pdf)
  - [Standard Programm](#) / [Download](#) (pdf)
  - [Programm Plus](#) / [Download](#) (pdf)
- 
- **Bestellen:** [Die Programme als Booklet](#)

---

Quelle: [BFU - Beratungsstelle für Unfallverhütung](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**