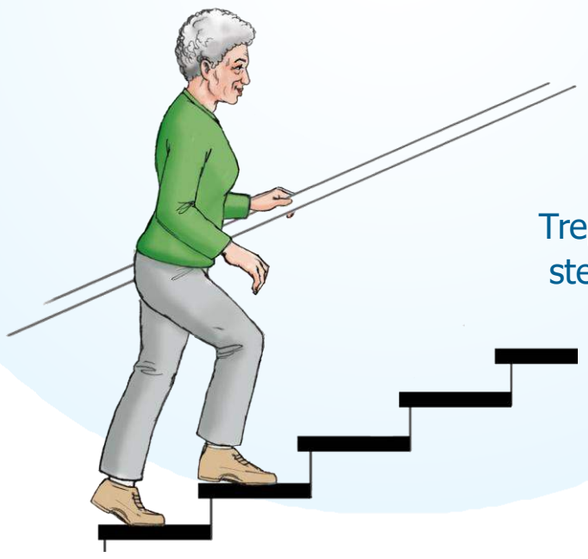
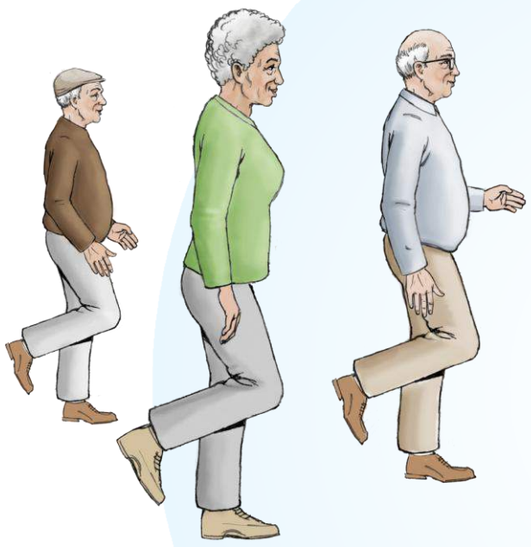
Sicher auf den Beinen Stürze vermeiden

Spazieren-
gehen und
Wandern

Bleiben Sie aktiv



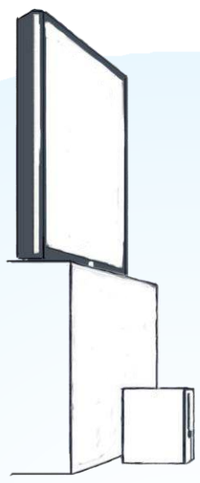
Treppen
steigen



Übungen zu
Hause

Werden Sie aktiv

Training in der
Gruppe



Bewegungsspiele
(Exergaming)

Tanzen
gehen

Probieren Sie Neues aus

Tai Chi

Boulespielen,
Kegeln

Übungen im Alltag und regelmäßiges Balance- und Krafttraining verhindern Stürze

TIPPS & HILFE

Wie Sie im Alter aktiv und selbständig bleiben

- Fühlen Sie sich unsicher auf den Beinen? Wird Ihnen manchmal schwindelig? Sind Sie gestolpert oder gefallen? Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber!
- Trainieren Sie regelmäßig Ihr Gleichgewicht und Ihre Kraft.
- Lassen Sie alle 6 Monate von Ihrem Arzt (oder Apotheker) den Medikamentenplan überprüfen.
- Lassen Sie 1x pro Jahr Ihre Augen und Ihr Gehör überprüfen.
- Sorgen Sie für einen ausgeglichenen Vitamin D- und Kalziumhaushalt. Das stärkt Ihre Knochengesundheit.
- Achten Sie auf gut sitzendes, bequemes Schuhwerk.
- Sorgen Sie für gute Beleuchtung und Sicherheit in Ihrem Zuhause, zum Beispiel durch Handläufe an den Treppen.

Ausführliche Informationen finden Sie in diesen Broschüren. **Einführung in die Sturzprävention** und **Das Übungsprogramm** zu bestellen im Internet: www.bzga.de/infomaterialien/gesundheit-aelterer-menschen

Bundesinitiative Sturzprävention

DTB Deutscher Turner-Bund

Deutsche Gesellschaft für Unfallchirurgie

DOSB

DGG Deutsche Gesellschaft für Geriatrie e.V.

empfohlen von BewegteSinne.de

Gefördert und unterstützt von:

BZgA Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung