

Sicher auf den Beinen Stürze vermeiden

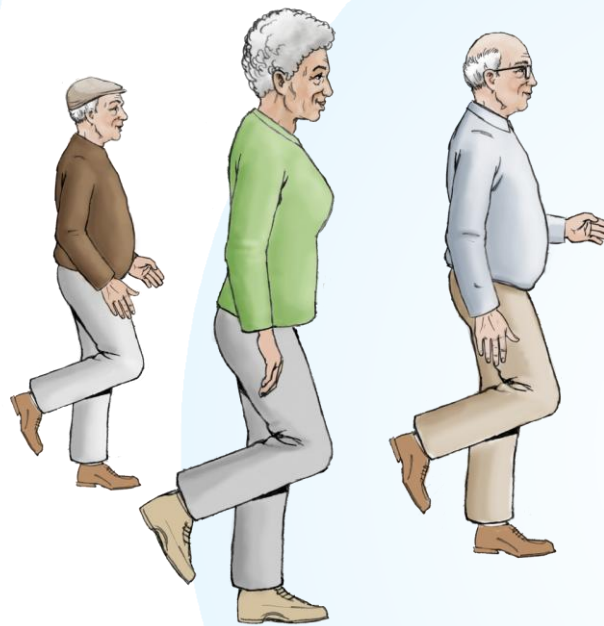


Spazieren-
gehen und
Wandern

**Bleiben
Sie aktiv**



Treppen
steigen



Training in der
Gruppe

**Werden
Sie aktiv**

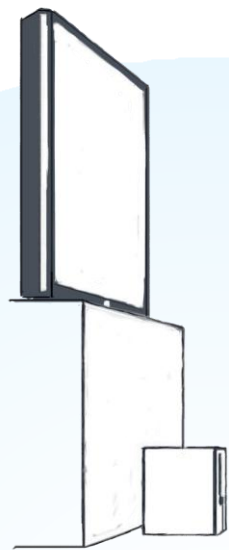


Übungen zu
Hause



Tanzen
gehen

Bewegungsspiele
(Exergaming)



**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/gesundheits-aelterer-menschen

