



1700 tödliche Stürze pro Jahr

Beratungsstelle für Unfallverhütung (BfU) rät zu Kraft- und Gleichgewichtstraining.

1700 Mal jedes Jahr führt ein Sturz in den Tod und 16 000 Menschen verletzen sich pro Jahr durch einen Sturz schwer. Schweizweit sind Stürze laut der Beratungsstelle für Unfallverhütung (bfu) die häufigsten Unfälle. Die bfu rät, Gleichgewicht und Beine zu trainieren.

Im Alter steigt das Sturzrisiko

Gerade im Alter steige das Sturzrisiko. Kraft und Gleichgewichts- sowie Reaktionsfähigkeit nähmen ab, schreibt die bfu in einer Mitteilung von gestern Donnerstag. Ältere Erwachsene seien besonders stark von den Folgen von Sturzunfällen betroffen. Fast jede Art von Sturz könne zudem schwerwiegen-

de Folgen haben: lange Spitalaufenthalte, Einschränkungen in der Mobilität oder den Verlust der Selbstständigkeit.

Möglichst viel Bewegung im Alltag

Die bfu rät zu möglichst viel Bewegung im Alltag. Darüber hinaus brauche es regelmässiges, gezieltes Training von Gleichgewicht, Kraft und Bewegungs-Erkennungs-Fähigkeiten. Nicht zuletzt sollten Stolperfallen zu Hause beseitigt werden.

Die Beratungsstelle für Unfallverhütung verweist auf ihre Kampagne in Zusammenarbeit mit Pro Senectute und Gesundheitsförderung Schweiz: www.sichergehen.ch. (sda)



Ältere Erwachsene sind besonders stark von den Folgen von Sturzunfällen betroffen.