Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt
Medizinische Dienste
▶ Prävention

Bâlance

Die Zeitschrift rund um Gesundheit und Wohlbefinden für alle ab 55 Jahren

Krafttraining – ein Geschenk für die Gesundheit

Sturzprävention – Stürze müssen nicht sein

Café Bâlance – Geselligkeit und Bewegung im Quartier

Bewegung – ein Rezept für Lebensqualität

Leben ist Bewegung

Bewegung bringt viel. Sie stärkt Körper und Geist und ermöglicht uns, mit anderen Menschen in Kontakt zu kommen. Und ganz nebenbei senkt sie das Risiko für viele chronische Krankheiten wie etwa Rückenschmerzen, Diabetes II, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Darm- oder Brustkrebs sowie Demenz.
Eine gute Nachricht: Bewegung kennt keine Altersgrenze. Es ist nie zu spät, sich bewusst mehr zu bewegen. Die körperliche Fitness und damit die Lebensqualität können bis ins höchste Alter durch Bewegung verbessert werden. Und gerade körperlich inaktiven Menschen bringt jeder Schritt hin zu mehr Bewegung einen erheblichen Nutzen für ihre Gesundheit. Dabei geht es gar nicht um sportliche Höchstleistungen, sondern vielmehr um ganz Alltägliches wie etwa Gehen, Einkaufen, Hausarbeiten oder Sichanziehen.
In der aktuellen Ausgabe der Zeitschrift Bâlance bietet Ihnen das Gesundheitsdepartement Basel-Stadt einen Überblick über die Themen Bewegung und Sturzprävention. Neben vielseitigen und informativen Artikeln finden Sie interessante Interviews und Sie erhalten praktische Tipps, wie Sie mehr Bewegung in Ihr Leben bringen können.

Ich wünsche Ihnen eine interessante und anregende Lektüre!

Regierungsrat Dr. Lukas Engelberger
Vorsteher Gesundheitsdepartement Basel-Stadt

Inhalt

Bewegung und Sport für Menschen ab 55 Jahren

Im Gespräch mit Sportwissenschaftler Prof. Dr. phil. Lukas Zahner

6

Welches Training passt zu welchem Alter?

8

Allgemeine Bewegungsempfehlungen

10

Ausdauertraining – Energie für den Alltag

12

Krafttraining – ein Geschenk für die Gesundheit

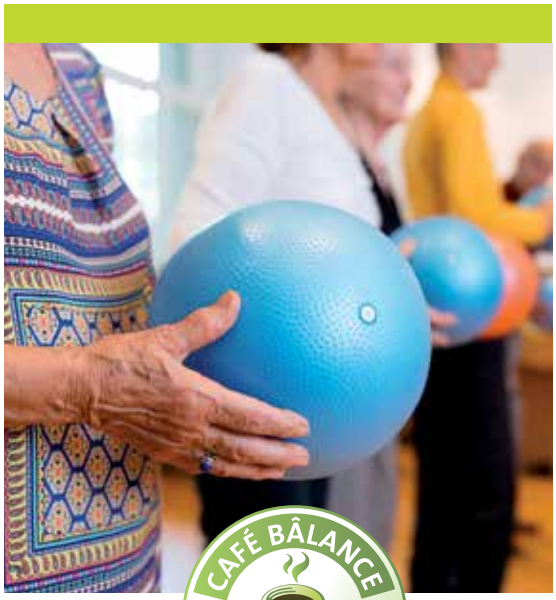
14

Gleichgewichtstraining – in Balance bleiben

16

Sturzprävention – Stürze müssen nicht sein

18



Café Bâlance – Bewegung und Geselligkeit im Quartier

20

Die Rolle der Physiotherapie in der Sturzprävention

22

Bewegung und Sturzprävention im Akzent Forum

Im Gespräch mit Annette Stöcker

24

Medientipps

26

Kampagne «Sicher stehen – sicher gehen»

27

Impressum
Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt, Medizinische Dienste, Abteilung Prävention, St. Alban-Vorstadt 19, 4052 Basel
1. Ausgabe 2016, Bâlance Nummer 1
Auflage: 4000 Exemplare
Text: Olivia Müller, Marco Oesterlin, Christian Wick
Gestaltung: VischerVettiger AG, Basel
Druck: Gremper AG, Basel

Bewegung und Sport für Menschen ab 55 Jahren

Bewegung kennt keine Altersgrenze. Prof. Dr. phil. Lukas Zahner, Mitglied der Departementsleitung sowie Leiter im Bereich Bewegungs- und Trainingswissenschaft am Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit der Universität Basel, erklärt, warum Bewegung gerade im Alter wichtig ist, und gibt praktische Tipps, wie die körperliche Fitness und damit die Lebensqualität durch Bewegung verbessert werden können.

Weshalb ist Bewegung im Alter wichtig?
Nicht das Alter zählt, sondern die Art, wie man alt wird. Wer sich nicht bewegt, verliert seine Autonomie früher. Mehrere Studien zeigen, dass primär die körperliche Aktivität die Lebensqualität im Alter beeinflusst. Zudem erfolgt die soziale Teilhabe über die Bewegung. Um Freunde zu besuchen, braucht es Bewegung. Sobald dies nicht mehr möglich ist, engt sich der Freundeskreis stark ein und ein grosser Teil der Lebensqualität geht verloren.

Nicht alle Menschen treiben regelmässig Sport oder bewegen sich im Alltag. Was raten Sie jemandem, der sich bisher kaum bewegt hat und 55 Jahre alt ist? Wie können diese Personen zu mehr Bewegung motiviert werden?
Fragen Sie sich, was Ihnen Freude bereitet, und verbinden Sie Ihre Interessen mit der Bewegung. Ich bin mir sicher, jede Person hat einen Zugang zur Bewegung, der einfach noch entdeckt werden muss. Gründen Sie zum Beispiel eine Kulturgruppe und gehen Sie von einer Sehenswürdigkeit zu der nächsten, anstatt sich transportieren zu lassen. Wer die Natur mag, soll die Natur zu Fuss erkunden. Wer Musik mag, soll dazu tanzen. Wer sich gerne mit Freunden austauscht, soll dies nicht nur bei einem Kaffee tun, sondern ab und zu beim Nordic Walking. Das Wichtigste an der Bewegung sind die Freude und das Erfolgserlebnis. Fitness- und Gesundheitscenter bieten eine gute Beratung und Unterstützung. Lassen Sie sich einen individuellen Bewegungsplan von ausgebildetem Personal zusammenstellen und entdecken Sie Ihren Zugang zur Bewegung.

Haben Sie Tipps, wie Bewegung in den Tagesablauf integriert werden kann?
Suchen Sie jeden Tag eine körperliche Herausforderung und

planen Sie Bewegung in den Alltag ein. Benützen Sie, sooft es geht, die Treppe und nehmen Sie, wenn möglich, nur jede zweite Stufe (zur Absicherung allenfalls den Handlauf benützen). Gehen Sie spazieren und putzen Sie Ihre Zähne im Einbeinstand. Wer Haustiere mag, soll sich einen Hund anschaffen. Ein Hund ist eine hervorragende Motivation zu mehr Bewegung.

Selbstständig und gesund bleiben bis ins hohe Alter. Das wünschen sich die meisten Menschen. Was ist das Geheimrezept, um eine hohe Lebensqualität bis ins hohe Alter zu erlangen?

Im Wesentlichen ist die Lebensqualität von der körperlichen und der geistigen Fitness abhängig. Die körperliche Herausforderung wirkt sich auch auf die Gedächtnis- und Denkleistung aus (jedoch nicht umgekehrt). Suchen Sie täglich Bewegung und Belastung anstatt Entlastung, da sonst ein verstärkter körperlicher Abbau droht. Das Schlimmste für den Menschen ist Bewegungsmangel. Seien Sie sich bewusst, dass beispielsweise 50% des Kraftverlustes durch den normalen, biologischen Alterungsprozess gegeben sind. Die anderen 50% haben Sie selber in der Hand. Um auch im Kopf fit zu bleiben, helfen tägliche geistige Herausforderungen wie Jassen, Lesen oder Kreuzworträtsellösen. Und interessieren Sie sich für die Welt.

Die Menschen werden immer älter. Wie sieht die Zukunftsprognose aus? Welche Lösungsansätze gibt es, um ältere Menschen in Bewegung zu halten?

Mike Martin, Professor an der Universität Zürich, vermutet, dass wir bis ins Jahr 2050 die ersten 130-jährigen Menschen erleben werden. Die Anzahl der Generationen nimmt zu und die Altersdifferenz vom jüngsten zum ältesten Menschen wird stets grösser. Damit der Graben zwischen den Altersgruppen nicht zu gross wird, sollen die Generationen zusammengebracht werden. Die Stiftung hopp-la schafft neue Ansätze zur intergenerativen Bewegungs- und Gesundheitsförderung. Beispielsweise im Schützenmattpark befinden sich verschiedene Spiel- und Bewegungsinseln für Jung und Alt. Hier können Kinder ältere Menschen mit ihrer Bewegungsfreude quasi «anstecken».

Bewegung im Alltag: Treppen steigen hält fit

Was tun Sie selbst für Ihre Sturzprävention und um körperlich fit zu bleiben?

Ich spiele seit Jahren Tennis, gehe joggen und führe zu Hause ein Krafttraining durch. Während im Fernsehen Tatort läuft, strample ich auf meinem Hometrainer. Ich versuche stets, Bewegung in meinen Alltag einzubauen: Ich putze täglich meine Zähne im Einbeinstand. Während der Arbeit gönne ich mir immer wieder Bewegungspausen, wie beispielsweise ein Gleichgewichtstraining auf dem Kippbrett. Dies hilft mir, meinen Kopf durchzulüften, wenn ich einen geistigen Knoten habe.

Was wollen Sie den Menschen ab 55 Jahren mit auf den Weg geben?

Für Bewegung ist es nie zu spät – jeder Schritt zählt. Man kann in jedem Lebensalter mit Bewegung einsteigen und wird dafür belohnt. Lebensqualität und Autonomie lassen sich nicht als Medikamente kaufen, sie müssen u.a. mit Bewegung erarbeitet werden. So wie man sich täglich die Zähne putzt, soll auch Bewegung fest ihren Platz im Tagesablauf haben. Verbinden Sie Ihre Interessen mit der Bewegung und Sie werden ein grosses Stück Lebensqualität erhalten.

Welches Training passt zu welchem Alter?

Bewegung ist in jedem Lebensalter wichtig. Dabei sind grundsätzlich vielfältige Trainingsformen oder Sportarten sinnvoll. Dennoch gibt es für jede Lebensphase besonders geeignete Trainingsformen.

Zwischen dem 30. und dem 50. Lebensjahr bietet sich vor allem Ausdauertraining an. Dies stärkt das Herz-Kreislauf-System und lässt sich einfach in den Alltag integrieren. Legen Sie z.B. möglichst viele Strecken zu Fuss zurück, steigen Sie Treppen oder gehen Sie regelmässig spazieren. Zwischen dem 50. und dem 60. Lebensjahr bieten sich ausdauerdominante Sportarten mit einer Kräftigungskomponente an, wie z.B. Nordic Walking, Skilanglauf und Schwimmen. Wenn die Kraft und das Gleichgewicht bereits nachlassen, so ist es sinnvoll, vermehrt Kraft- und Gleichgewichtstraining in den Trainingsalltag miteinzubeziehen. Für ältere Menschen ab dem 60. Lebensjahr ist es ideal, etwa zwei- bis dreimal pro Woche, mit einem Tag Pause dazwischen, ein Kraft- und Gleichgewichtstraining durchzuführen. Damit kann einer Abnahme der körperlichen Leistungsfähigkeit entgegengewirkt werden und Stürze lassen sich vermeiden.

Wichtige Tipps zur Vorbereitung sportlicher Aktivitäten

Sie haben sich dazu entschieden, mehr Bewegung in Ihr Leben zu bringen. Herzlichen Glückwunsch! Doch bevor es losgeht, sollten Sie ein paar Dinge beachten. Ziel sollte es sein, einen Einstieg zu finden, der Ihnen Freude bereitet und Ihrer Gesundheit nutzt. Die folgenden Tipps sollen Ihnen dabei helfen. Wir legen Ihnen zudem ans Herz, stets Rücksprache mit Ihrer Hausärztin bzw. Ihrem Hausarzt zu halten und bei allfälligen Unsicherheiten eine Fachperson zu befragen.

Sport und Ausrüstung an Klima anpassen

- Achten Sie auf eine angemessene Ausrüstung (Kleidung, Material, Schuhe).
- Tragen Sie bei Kälte warme, windabweisende und atmungsaktive Kleidung.
- Schützen Sie sich mit Sonnencreme, Bekleidung, Sonnenbrille und Schildmütze vor intensiver Sonneneinstrahlung.
- Lassen Sie sich im Zweifelsfall im Fachgeschäft beraten.
- Reduzieren Sie das Training bei Hitze und hoher Luftbelastung oder verlegen Sie den Sport auf den Morgen oder Abend.

Krankheit und Verletzung

- Sport soll Freude und keine Qualen bereiten.
- Passen Sie die sportlichen Aktivitäten Ihrem körperlichen Zustand an.
- Legen Sie bei Krankheiten (z.B. Erkältung) oder Verletzungen eine Sportpause ein.
- Beginnen Sie nach Krankheit oder Verletzung allmählich mit dem Sport und pausieren Sie lieber einen Tag länger.
- Im Zweifelsfall: Fragen Sie Ihre Hausärztin bzw. Ihren Hausarzt.

Ernährung und Flüssigkeitszufuhr

- Nehmen Sie in den 2 Stunden unmittelbar vor dem Sport nur leichte Mahlzeiten zu sich.
- Trinken Sie bei warmen Temperaturen oder Sport von mehr als einer Stunde Dauer von Beginn an regelmässig in kleinen Mengen (z.B. 1,5 bis 2 dl alle 15 Minuten).
- Packen Sie sich leicht bekömmliche Snacks ein (z.B. Bananen).
- Gleichen Sie den Flüssigkeitsverlust nach dem Sport durch Wasser oder mit Wasser verdünnte Frucht- und Gemüsesäfte aus.

Gesundheitscheck

- Vor der Aufnahme einer sportlichen Aktivität empfehlen wir Ihnen einen Gesundheitscheck bei Ihrer Hausärztin bzw. Ihrem Hausarzt.
- Falls Sie Medikamente einnehmen, bitte bei Ihrer Hausärztin bzw. Ihrem Hausarzt nachfragen, ob Sie beim Sport etwas beachten müssen.

Erholung

- Nach dem Training darf eine «angenehme» Erschöpfung vorliegen.
- Der Körper benötigt dann eine Pause, um sich zu erholen und an die Belastung anzupassen.
- Machen Sie zwischen den Trainingstagen ein bis zwei Tage Pause.
- Achten Sie auf einen erholsamen Schlaf.

Angemessene Belastung

- Beginnen Sie langsam und steigern Sie die Belastung allmählich.
- Erhöhen Sie stets erst Dauer, dann Häufigkeit und Intensität des Trainings.
- Jedes Training sollte mit einem Aufwärmen beginnen und einem Auslaufen bzw. Cool-down enden.
- Untrainierte sollten während der Belastung, z.B. beim Laufen, mit ihrem Trainingspartner sprechen können.
- Lassen Sie sich von einer Fachperson einen Trainingsplan erstellen.

Allgemeine Bewegungs-empfehlungen

Regelmässige Bewegung tut gut – in jedem Alter. Dabei braucht es gar nicht so viel, wie Sie vielleicht denken. Auch Alltagsaktivitäten halten fit und gesund. Darüber hinaus gibt es einige sportliche Aktivitäten, die sich besonders für ältere Menschen eignen.

Wie viel Bewegung braucht es?

Bewegen Sie sich mindestens 2½ Stunden pro Woche in Form von Alltagsaktivitäten oder Sport mit mittlerer Intensität oder 1¼ Stunden mit hoher Intensität. Mittlere Intensität bedeutet, dass Sie etwas ausser Atem kommen, aber nicht unbedingt schwitzen müssen. Bei Bewegung mit hoher Intensität kommen Sie mindestens leicht ins Schwitzen und der Atem ist deutlich beschleunigt.
Falls Sie diese Mindestempfehlung z.B. aus gesundheitlichen Gründen nicht erreichen können, bewegen Sie sich so viel, wie es Ihnen möglich ist. Gerade für körperlich inaktive Personen bringt jeder Schritt hin zu mehr Bewegung einen Nutzen für die Gesundheit.
Und wenn Sie die Mindestempfehlung bereits erreichen, können Sie noch mehr für Ihr Wohlbefinden tun, indem Sie sich gezielt und vielfältig bewegen. Konkrete Vorschläge finden Sie in diesem Artikel sowie auf den nachfolgenden Seiten.

Im Alltag die Fitness verbessern

Es muss nicht gleich ein sportliches Training sein, auch Alltagsaktivitäten halten fit und gesund. Bauen Sie möglichst häufig Bewegung in Ihren Alltag ein. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Hier einige Anregungen:

- Nehmen Sie die Treppe anstatt des Aufzugs oder der Rolltreppe.
- Legen Sie kürzere Wege oder Teilstrecken zu Fuss zurück, steigen Sie z.B. eine Tramstation früher aus.
- Auch alltägliche Garten- und Hausarbeiten halten fit und gesund.
- Beim Zähneputzen oder Telefonieren: Balancieren Sie auf einem Bein.

Welche sportlichen Aktivitäten sind geeignet?

Es gibt eine Vielzahl sportlicher Aktivitäten, die sich besonders für ältere Menschen eignen. Egal, ob in der Gruppe oder alleine: Bewegung soll Ihnen stets Freude bereiten. Hier eine kleine Auswahl zur Anregung.

Velofahren

- Velofahren schont Ihre Gelenke.
- Achten Sie auf die richtige Einstellung und technische Funktionsfähigkeit des Velos und tragen Sie einen Helm.
- Beginnen Sie mit kurzen und flachen Etappen.
- Vorsicht bei Gleichgewichtsstörungen. Lassen Sie das Velo lieber stehen.

Walking/Nordic Walking

- Beispiel für ein Training (Untrainierte): Wechseln Sie zwischen einer Minute zügigem Gehen und einer Minute langsamem Gehen. Das Ganze sieben Mal wiederholen. Erhöhen Sie in der zweiten Woche auf zwei Minuten zügiges Gehen und eine Minute langsames Gehen.
- Eine korrekte Nordic-Walking-Technik können Sie in einem Kurs erlernen, z.B. im Akzent Forum oder bei Gsünder Basel.

Schwimmen/Aquafitness

- Bewegung im Wasser eignet sich sehr gut für Menschen mit geschädigten Gelenken oder mit Übergewicht.
- Besuchen Sie einen Aquafitnesskurs, z.B. im Akzent Forum oder bei Gsünder Basel.

Rhythmik nach Jaques-Dalcroze/ Tanzen/Tai-Chi

- Diese Aktivitäten eignen sich besonders zur Sturzprävention und zum Erhalt der Selbstständigkeit.
- Besuchen Sie das Café Bâlance: Dort können Sie sich mit der Rhythmik nach Jaques-Dalcroze fit halten und sich in geselliger Runde beim Kaffee austauschen.
- Machen Sie einen Tanzkurs, z.B. im Akzent Forum, oder einen Tai-Chi-Kurs, z.B. im Akzent Forum oder bei Gsünder Basel.

Fitnesstraining inklusive Kraft- und Gleichgewichtstraining

- Besonders zu empfehlen im Hinblick auf Sturzprävention und den Erhalt der Selbstständigkeit!
- Lassen Sie sich von einer Fachperson beraten, einen Trainingsplan erstellen und in das Training einweisen, z.B. im Akzent Forum.

Weitere Informationen zum Akzent Forum und zu Gsünder Basel finden Sie auf der letzten Seite.

Ausdauertraining – Energie für den Alltag

Eine der wichtigsten Grundlagen für Alltagsaktivitäten und den Sport ist die Ausdauer. Sie ermöglicht es uns, eine körperliche oder psychische Leistung über einen möglichst langen Zeitraum aufrechtzuerhalten und uns danach möglichst rasch zu erholen. Das trägt zu einer guten Lebensqualität bei.

Aufbauender Trainingsplan

1. Woche	2. Woche	3. Woche	4. Woche	5. Woche
Abwechselnd: – 2 Min. Joggen – 2 Min. Gehen Das Ganze 8 Mal wiederholen.	Abwechselnd: – 3 Min. Joggen – 2 Min. Gehen Das Ganze 6 Mal wiederholen.	Abwechselnd: – 4 Min. Joggen – 2 Min. Gehen Das Ganze 6 Mal wiederholen.	Abwechselnd: – 6 Min. Joggen – 2 Min. Gehen Das Ganze 4 Mal wiederholen.	Abwechselnd: – 10 Min. Joggen – 2 Min. Gehen Das Ganze 3 Mal wiederholen.

Wieso Ausdauertraining?

Ein Ausdauertraining hat viele gute Effekte auf die Gesundheit. Es stärkt z.B. das Herz-Kreislauf-System, die Muskulatur und das Immunsystem. Zudem hat es positive Auswirkungen auf das Gehirn und das psychische Wohlbefinden. Egal, ob durch Joggen, Schwimmen oder Wandern, mit regelmässigem Training können Sie Ihre Ausdauer verbessern und im Alltag davon profitieren.

Wie wird trainiert?

Im Breiten- und Gesundheitssport sind, unabhängig von der Sportart, die sogenannte Dauer- und die sogenannte Intervallmethode beliebt. Der Unterschied liegt im Wesentlichen in der Pausengestaltung. Wichtig wie bei jedem Training ist die Regelmässigkeit.

Dauermethode

Bei Dauermethoden gibt es eine kontinuierliche Belastung ohne Pause. Ein solches Training dauert in der Regel ca. 20 Minuten bis mehrere Stunden. Dabei kann die Intensität der Belastung konstant sein, wie z.B. bei einem einstündigen Waldlauf in der Ebene bei gleichbleibendem Tempo. Die Intensität kann aber auch variieren, wenn z.B. beim oben genannten Waldlauf das Tempo variiert wird oder das Gelände hügelig ist.

Intervallmethode

Bei den Intervallmethoden wechseln sich intensivere Belastungsphasen mit Pausen ab. Die Pausen dienen der Erholung. Die Intervallmethode wird häufig im Leistungs- oder Wettkampfsport angewendet. Im Fitness- und Gesundheitssport wird sie gewählt, wenn z.B. Personen mit geringer Leistungsfähigkeit eine kontinuierliche Belastung noch nicht bewältigen können. Ein entsprechendes Training wäre z.B. fünf Durchgänge von einer Minute Joggen im Wechsel mit zwei Minuten langsamem Gehen.

Beispiel für einen Anfängertrainingsplan

Nehmen wir einmal an, Sie haben sich als Neuling zum Ziel gesetzt, 30 Minuten am Stück joggen zu können. Dann könnte der nachfolgende beispielhafte Trainingsplan Sie Schritt für Schritt zum Ziel bringen. Er erstreckt sich über acht Wochen mit jeweils drei Trainings pro Woche. Die Trainings dauern jeweils ca. 30–40 Minuten. Zum Aufwärmen bieten sich z.B. ca. 5 Minuten zügiges Gehen an. Im Hauptteil des Trainings, beim Joggen, sollten Sie stets sprechen können. Am Ende des Trainings sollte der Kreislauf langsam heruntergefahren werden, indem Sie z.B. 5 Minuten gemütlich gehen. Achten Sie auf mindestens einen Tag Pause zwischen den Trainingstagen. Wenn Sie sich an einem Punkt überfordert fühlen, wiederholen Sie die Empfehlung der vorangegangenen Woche. So können Sie den Plan bei Bedarf individuell nach hinten verlängern und kommen langsam, aber sicher ans Ziel. Selbstverständlich können Sie den Plan individuell an Ihre Bedürfnisse anpassen.

6. Woche	7. Woche	8. Woche
Abwechselnd: – 15 Min. Joggen – 2 Min. Gehen Das Ganze 2 Mal wiederholen.	Abwechselnd: – 20 Min. Joggen –2 Min. Gehen Das Ganze 2 Mal wiederholen.	Am Stück: – 30 Min. Joggen

Bitte halten Sie vor der Aufnahme eines Trainings stets Rücksprache mit Ihrer Hausärztin bzw. Ihrem Hausarzt und befragen Sie bei allfälligen Unsicherheiten eine Fachperson. Allgemeine Tipps zum Einstieg in den Sport finden Sie zudem auf der Seite 9 in dieser Zeitschrift.

Krafttraining – ein Geschenk für die Gesundheit

Krafttraining macht robust und fit für den Alltag – in jedem Alter. Es kann dazu beitragen, die Lebensqualität lange zu erhalten oder sogar zu verbessern.

Über den Lebensverlauf gesehen kann der Mensch im Alter von 20 bis 30 Jahren die maximale Muskelmasse und Muskelkraft erreichen. Etwa ab dem 30. bis zum 50. Lebensjahr setzt dann ein allmählicher Muskelabbau und damit verbunden ein Kraftverlust ein. Im weiteren Lebensverlauf verstärkt sich dieser Prozess. Insgesamt verlieren wir bis zum 80. Lebensjahr 20–50% unserer Kraftleistung, wobei vor allem die Beine betroffen sind. Der Muskelabbau hat aber nicht nur biologische Ursachen, sondern wird zum grossen Teil durch einen bewegungsarmen Lebensstil verursacht.

Wieso Krafttraining?

Ältere Menschen können mit Krafttraining ihre Muskulatur und Kraft sowie ihre Beweglichkeit länger erhalten oder sogar aufbauen. Das macht fit für den Alltag und kommt der Lebensqualität zugute. In angepasster Form kann Krafttraining dabei helfen, Gelenk- und Rückenbeschwerden zu mildern. Auch der Stoffwechsel profitiert: So hat Krafttraining z.B. günstige Effekte auf Diabetes und Übergewicht. In Kombination mit einem Gleichgewichtstraining kann es dabei helfen, Stürze zu vermeiden. Zusammengefasst hilft Krafttraining dabei, das körperliche, aber auch das psychische Wohlbefinden zu erhalten oder sogar zu verbessern.

Was ist Krafttraining?

Grundsätzlich geht es darum, Bewegungen gegen einen Widerstand auszuführen. Das kann z.B. allein durch die Schwerkraft, mit Trainingsgewichten wie z.B. Hanteln, mit Seil- und Gummizügen oder durch Gerätetraining erreicht werden. Als Einstieg bietet sich das Gerätetraining an: Hier sind die Bewegungen geführt und koordinativ leichter durchzuführen. Es gibt weniger Fehlerquellen bei der Bewegungsausführung und Fehlbelastungen können vermieden werden. Je nach individuellem Leistungsvermögen können im weiteren Verlauf mehr und mehr freie Übungen z.B. mit dem eigenen Körpergewicht oder mit Hanteln eingebaut werden. Diese sind zwar koordinativ anspruchsvoller, dafür aber näher an den Alltagstätigkeiten.

Wie trainieren?

Ein Krafttrainingsprogramm sollte grundsätzlich Übungen für den ganzen Körper beinhalten, also für Beine, Rumpf und Arme. Wenn eine Übung in mehreren Durchgängen ab-

solviert wird, spricht man von sogenannten Serien oder Sätzen. Innerhalb einer Serie führt man eine bestimmte Anzahl an Wiederholungen durch. Für ältere Menschen bietet sich ein Training an, welches sowohl die Kraft als auch die Muskelmasse erhöht: Beim sogenannten Muskelaufbautraining wird der Widerstand bzw. die Trainingslast so gewählt, dass Sie mindestens 8 und nicht viel mehr als 12 Wiederholungen schaffen. In der unten stehenden Tabelle finden Sie die wichtigsten Eckdaten, die sogenannten Belastungsnormativa für das Muskelaufbautraining älterer Menschen.

Angepasstes Training bei Arthrose

Auch bei einer bestehenden Arthrose ist es wichtig, in Bewegung zu bleiben. Trainierte Muskeln können die Gelenke besser stabilisieren und entlasten. Werden die Gelenke nicht bewegt oder gar ruhig gestellt, kann dies den Abbau von Knorpelmasse beschleunigen. Wichtig ist ein angepasstes Training, das heisst, vorsichtig beginnen und vor dem Training die Muskeln aufwärmen, allenfalls eine Wärmeapplikation (z.B. Wärmkissen) auflegen. Im Training sollten Sie mit geringem Widerstand und vielen Wiederholungen (mindestens 20!) arbeiten. Kühlen Sie Ihre Gelenke nach dem Training. Leichte bis mässige Gelenkbeschwerden direkt nach dem Training sind unbedenklich, solange die Beschwerden wieder abklingen. Werden die Beschwerden jedoch nach zwei Stunden stärker oder treten sie erst nach 24 Stunden auf, sollten Sie das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt suchen. Bei einer akut vorhandenen Entzündung sollten Sie übrigens nicht trainieren.

Wichtige Tipps

- **Machen Sie bei jeder Übung zuerst einen Aufwärmdurchgang mit halber Trainingslast, z.B. 10–15 Wiederholungen.**
- **Achten Sie auf eine kontrollierte Bewegungsausführung.**
- **Vergessen Sie trotz Anstrengung das Atmen nicht.**
- **Legen Sie ein bis zwei Ruhetage zwischen den Trainings ein, damit sich Ihr Körper erholen und anpassen kann.**
- **Ein Training zu zweit hilft bei der Motivation, gibt Sicherheit und macht mehr Spass!**
- **Vor der Aufnahme des Krafttrainings empfehlen wir Ihnen einen Gesundheitscheck bei Ihrer Hausärztin bzw. Ihrem Hausarzt.**
- **Wir empfehlen Ihnen die Einführung und Begleitung durch eine Fachperson.**

Empfehlungen Muskelaufbautraining

Anzahl Trainings pro Woche	2–3
Anzahl Übungen pro Training	6–8
Anzahl Durchgänge je Übung	2–3
Anzahl Wiederholungen je Durchgang	8–12
Intensität/Anstrengung	Auf einer Skala von 1 bis 20 sollte das subjektive Belastungsempfinden bei 12–16 liegen. Wenn Sie am Ende eines Durchgangs noch einige Wiederholungen mehr schaffen als 12, dürfen Sie den Widerstand der betreffenden Übung im nächsten Training leicht steigern. Dabei sollten Sie dann mindestens 8 Wiederholungen schaffen.
Pausendauer zwischen den Durchgängen	2–3 Minuten
Bewegungsgeschwindigkeit	Langsam bis mittel, z.B. 2 Sekunden heben, 2 Sekunden senken

Gleichgewichts-training – in Balance bleiben

Ein gut ausgebildetes Gleichgewicht ermöglicht es, dass wir uns sicher durch den Alltag bewegen. Wenn wir das Gleichgewicht jedoch nicht mehr fordern, lässt es mit dem Älterwerden allmählich nach. Gezieltes Üben kann dabei helfen, das Gleichgewicht lange auf einem guten Niveau zu halten.

Wieso Gleichgewichtstraining?

Was wir nicht regelmässig üben, verlieren wir mit der Zeit. So ist es auch mit dem Gleichgewicht. Spätestens, wenn Sie bei alltäglichen Aufgaben ins Schwanken geraten und unsicher werden, sollten Sie mit einem Gleichgewichtstraining beginnen. Denn wenn das Gleichgewicht nachlässt, erhöht sich das Risiko für einen Sturz. Selbstverständlich macht es Sinn, schon vorher mit einem Training zu beginnen. Kleine Kinder und Sportler machen es uns vor: Durch regelmässiges Üben verbessern sie kontinuierlich ihr Gleichgewicht.

Sicher und konzentriert zum Ziel

Da wir beim Gleichgewichtstraining an die Grenze unserer Stabilität gelangen, sollte immer die Möglichkeit bestehen, sich bei Bedarf festhalten oder abstützen zu können, z.B. an einem Geländer, einer Tischkante oder einer Wand. Zusätzliche Sicherheit kann auch eine zweite Person geben. Achten Sie in jedem Fall auf genügend Platz für die Übungen und eine ruhige Umgebung ohne Ablenkung.

Gewusst wie

Beim Gleichgewichtstraining versetzen wir uns bewusst in Situationen, welche unser Gleichgewicht fordern. Nur wenn Sie die Übungen als anspruchsvoll empfinden, werden Sie sich verbessern. Wenn Sie das Gleichgewichtstraining in einer Trainingseinheit mit anderen Aktivitäten absolvieren, bietet es sich an, die Gleichgewichtsübungen zu Beginn einzubauen. Dann sind Sie noch nicht ermüdet und können sich besser konzentrieren. Ein Aufwärmen ist nicht erforderlich. Ausgangspunkte bzw. Grundübungen sind einerseits der aufrechte Stand und andererseits das Gehen.

Übungsideen

Schwierigkeit	Stand	Gehen
● ○ ○ ○	Gewichtsverlagerung nach links und rechts sowie vor und zurück. Dabei die Druckpunkte unter den Füssen spüren.	Auf einer Linie gehen.
● ● ○ ○	Einbeinstand: Ein Bein leicht abheben und auf einem Bein stehen bleiben. Nicht vergessen: Beim nächsten Durchgang das Standbein wechseln.	Auf einer Linie gehen, dabei Fuss an Fuss setzen.
● ● ● ○	Einbeinstand. Dabei mit den Händen den Namen in die Luft schreiben.	Auf einer Linie gehen, dabei Fuss an Fuss setzen und in die Hände klatschen.
● ● ● ●	Einbeinstand. Dabei mit den Händen den Namen in die Luft schreiben. Das Ganze auf instabiler Unterlage durchführen (z.B. mehrfach gefaltetes Handtuch).	Auf einer Linie gehen, dabei Fuss an Fuss setzen, in die Hände klatschen und von 100 rückwärts zählen.

Hier finden Sie ein paar Übungsvorschläge. Beginnen Sie mit einer leichteren Variante und steigern Sie die Schwierigkeit allmählich. Führen Sie zudem ein Trainingstagebuch. Notieren Sie z.B. in einem Kalender die absolvierten Übungen. Dann geht nichts vergessen und Sie können Ihren Erfolg nachvollziehen.

Häufigkeit des Trainings	2–3 Mal pro Woche
Anzahl Übungen	Mindestens eine Übung im Stand und eine Übung im Gehen
Anzahl Durchgänge je Übung	Stand: 4 Durchgänge à 20 Sekunden Gehen: 4 Durchgänge à 20 bis maximal 60 Sekunden
Pausen zwischen den Durchgängen	Ca. 30 Sekunden bis 2 Minuten (je nach vorangegangener Anstrengung)

Durchführung und Variation

Wenn Sie eine Übung sicher beherrschen, sollten Sie diese immer wieder erschweren bzw. variieren. Hierzu gibt es im Wesentlichen folgende Möglichkeiten:

- Veränderung der Unterstützungsfläche (z.B. den Fussabstand variieren)
- Instabile Unterlagen, z.B. Gymnastikmatte, zusammengeknülltes Handtuch, Kissen
- Zusätzliche motorische Aufgabe, z.B. mit den Händen eine Figur in die Luft malen
- Zusätzliche Kopfaufgabe, z.B. rückwärts Zählen, einfache Rechenaufgaben lösen
- Durchführung mit geschlossenen Augen
- Störreize, z.B. leichtes Stossen oder Ziehen durch eine zweite Person (mit Sicherung!)
- Tempo-, Rhythmus- und Richtungswechsel beim Gehen

Selbstverständlich können die Variationen auch kombiniert werden, sodass sogenannte Mehrfachtätigkeiten geübt werden. Diese sind besonders alltagsrelevant und helfen dabei, Stürze zu vermeiden. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Tipp: kombinierte Kraft- und Gleichgewichtsübungen

Kraft- und Gleichgewichtsübungen können auch vereint werden, indem Sie Kraftübungen auf einer instabilen Unterlage durchführen. Machen Sie z.B. Kniebeugen auf einer Schaumstoffmatte. Dadurch wird das Training noch abwechslungsreicher.

Sturzprävention – Stürze müssen nicht sein

Menschen stürzen in jedem Alter. Aber die Folgen sind bei älteren Menschen meist schwerwiegender. Doch welche Ursachen führen zu einem Sturz? Und wieso stürzen ältere Menschen bei vermeintlich harmlosen Alltagstätigkeiten?

Etwa ein Drittel der über 65-Jährigen stürzt mindestens einmal im Jahr, bei den über 80-Jährigen sogar jede bzw. jeder zweite. Das sind vergleichbare Zahlen wie etwa bei Kindern oder Sportlern. Der Unterschied liegt jedoch darin, dass ältere Menschen sich häufiger dabei verletzen: So benötigen etwa 20% der Betroffenen medizinische Hilfe nach einem Sturz. Auch wenn nicht gleich jeder Sturz eine schlimme Verletzung nach sich zieht, haben die betroffenen Menschen oft Angst, erneut zu stürzen. Sie bewegen sich weniger und gehen seltener aus dem Haus. Das schränkt die Lebensqualität ein und das Risiko für einen weiteren Sturz steigt. Am Ende kann der vorzeitige Verlust der Mobilität und damit der Selbstständigkeit stehen.

Viele Faktoren kommen zusammen

Wenn ein älterer Mensch stürzt, gibt es meist nicht nur eine einzige Ursache. Meistens führen verschiedene Risikofaktoren zu einem Sturz. Zu den wichtigsten Risikofaktoren zählen eine ver-

minderte Kraft sowie Gang- und Gleichgewichtsstörungen. Hier spricht man von sogenannten personenbezogenen Risikofaktoren. Zu diesen gehören auch weitere wie z.B. Seh- und Hörstörungen, Schwindel, Mangelernährung, Schmerzen, Inkontinenz sowie Demenz, Depression, Sturzangst und eine persönliche Sturzvorgeschichte. Die Gründe für einen Sturz können aber auch in der Umgebung liegen: So können z.B. eine schlechte Beleuchtung, Stolperfallen, fehlende Handläufe sowie schlecht angepasste Seh- und Gehhilfen oder ungeeignete Schuhe einen Sturz begünstigen. Wenn Sie beinahe oder tatsächlich gestürzt sind, sprechen Sie mit Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt über mögliche Gründe. Denn für eine persönliche Sturzprävention ist es nie zu spät.

Mehrere Dinge gleichzeitig tun

Ältere Menschen stürzen meistens bei einer normalen Alltagstätigkeit wie zum Beispiel beim Gehen. Wie lässt sich das erklären? Für einen sicheren Gang in Alltagssituationen braucht man die Fähigkeit, mehrere Dinge gleichzeitig zu tun. Das ist jedoch nur möglich, wenn die Gehbewegung automatisiert abläuft. Ist das nicht mehr der Fall, brauchen betreffende Menschen die volle Aufmerksamkeit für das Gehen. Kommt dann eine weitere Aufgabe wie z.B. Nachdenken oder Sprechen hinzu, kann es leicht zum Stolpern oder gar zu einem Sturz kommen. Man weiss z.B., dass Personen, welche nicht gleichzeitig Gehen und auf eine Frage antworten können, ein massiv erhöhtes Sturzrisiko haben. Die Fähigkeit, mehrere Dinge gleichzeitig zu tun (Multitasking), lässt sich hervorragend durch Tanzen oder die sogenannte Rhythmik nach Jaques-Dalcroze verbessern. Auf der Seite 20 in diesem Heft können Sie sich über das Rhythmikangebot im Seniorentreffpunkt Café Bâlance informieren.

Wussten Sie das?

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO)definiert einen Sturz als «unerwartetes Ereignis, in dessen Folge eine Person auf dem Boden oder einer tieferen Ebene zu liegen kommt».

Den Sturz abfangen

Um in einer Stolpersituation einen Sturz abzufangen, müssen Sie nicht nur genügend Kraft haben, sondern diese Kraft auch schnell aufbauen und dabei den Körper im Gleichgewicht halten. Die Fähigkeit, schnell Kraft aufzubauen, nennt man übrigens Schnellkraft. Dementsprechend sind Stürze oft eine Folge von vermindertem Gleichgewichts- und Koordinationsvermögen in Kombination mit zu wenig Kraft bzw. Schnellkraft in den Beinen Es ist normal, dass im Altersverlauf die körperliche Leistungsfähigkeit nachlässt. Man geht jedoch davon aus, dass mindestens die Häfte dieses Verlusts durch Bewegungsmangel verursacht wird. Die gute Nachricht: Die körperliche Leistungsfähigkeit wie z.B. die Kraft oder das Gleichgewicht lassen sich bis ins höchste Alter trainieren.

Café Bâlance – Bewegung und Geselligkeit im Quartier

Wussten Sie, dass das Gesundheitsdepartement Basel-Stadt seit April 2010 den Seniorentreffpunkt Café Bâlance anbietet? Café Bâlance richtet sich an alle Basler Seniorinnen und Senioren, die gemeinsam in Bewegung bleiben und Lebensfreude tanken möchten.

Fit für den Alltag: Die beliebten Rhythmikkurse nach Jaques-Dalcroze geben Ihnen die Möglichkeit, sich regelmässig mit anderen zu bewegen. Das vermindert das Sturzrisiko und hält gesund. Vorkenntnisse sind keine nötig. Der anschliessende Kaffeeplausch lädt zum gemütlichen Beisammensein ein.

Gratis-Schnupperlektion

Profitieren auch Sie von einer kostenlosen Schnupperlektion. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Einfach hingehen und ausprobieren. Wenn Ihnen die Rhythmik gefällt, können Sie vor Ort ein Abo lösen. Dieses kostet CHF 50.– für 10 Lektionen. Gönnen Sie sich dieses Stück Lebensqualität.

Für den Kurs empfehlen wir bequeme Kleidung sowie Turnschuhe (keine Joggingschuhe), Turnschläppli oder rutschfeste Socken. Bitte beachten Sie, dass das Café Bâlance während der Schulferien des Kantons Basel-Stadt geschlossen bleibt.

Aktuell gibt es zehn Standorte von Café Bâlance (Stand September 2016). Den aktuellen Flyer mit den jeweiligen Terminen können Sie gerne kostenlos unter 061 267 45 20 oder md@bs.ch bei uns bestellen.

«Me goot vergniegter heim»

Café Bâlance verbindet Bewegung mit Musik und Geselligkeit. Doch wer könnte das Café Bâlance besser beschreiben als die Teilnehmenden selbst? Drei von ihnen berichten über ihre Eindrücke und Erfahrungen.

Wie fast jeden Dienstagnachmittag treffen sich Martha (76), Vera (67) und Jean-Louis (82) zur Rhythmiklektion und zum geselligen Beisammensein im Café Bâlance im Restaurant Schlipf in Riehen. Mit einem Lachen im Gesicht trainieren sie ihren Gleichgewichtssinn und ihre Koordination. Im Takt der Musik schreiten sie mit einer ansteckenden Lockerheit und Fröhlichkeit durch den Raum. Sie werfen sich Bälle zu und versuchen mit einer guten Portion Ehrgeiz ihr Bestes bei rhythmischen Hand- und Fussübungen.
Wie empfinden es die Teilnehmerinnen und Teilnehmer? Vera ist schon seit einem Jahr dabei und ist begeistert: «Man bewegt sich, hat Spass, lacht und merkt dabei gar nicht, dass man etwas Gutes für seine Gesundheit tut.» Auch der 82-jährige

Jean-Louis ist überzeugt von der Rhythmik und es fehle ihm, wenn er nicht kommen könne. Er fügt hinzu: «Bewegung gibt mir die Möglichkeit, jung zu bleiben und Lebensfreude zu tanken. Ich komme, um etwas zu lernen und um nette Menschen kennenzulernen.»

Übung macht den Meister

Martha strahlt und erzählt, dass sie sicherer und bewusster gehen könne, dass sie körperlich und geistig fitter geworden sei und ihre Koordination von Händen und Füssen sich verbessert habe. Sie übe sogar manchmal zu Hause die Fingerabfolgen. Jean-Louis sagt dazu: «Übung macht den Meister. Am Anfang hat man Mühe bei einer Übung, jedoch wird man mit der Zeit besser.» Auch Vera betont die Wichtigkeit der regelmässigen Bewegung: «Bewegung braucht man. Wenn man nur zu Hause sitzt, rostet man ein – körperlich und geistig.»
Neben der Bewegung schätzen die Seniorinnen und Senioren die gute Stimmung. Man merkt sofort, dass sie Spass haben und die Gruppe gut harmoniert. «Wir schauen aufeinander und jeder macht das, was er kann. Das schweisst zusammen», sagt Martha. «Man freut sich auf die Leute und wir haben es immer lustig.» Jean-Louis ist der Ansicht, dass Lachen und Geselligkeit genauso wichtig seien wie die Bewegung, und meint: «Lachen ist Therapie – Lachen ist Entspannung.»

Das Café Bâlance richtet sich an alle Personen, die Freude an der Bewegung und der Musik haben sowie gerne Leute treffen. «Wenn man in Riehen wohnt, ist es ideal. Fünf Franken kann man sich leisten, da überlegt man nicht lange. Wir hoffen, dass es so weitergeht», schwärmt Vera.

Die Rolle der Physiotherapie in der Sturzprävention

Ein Sturz ist für die betroffenen Menschen oft ein einschneidendes Erlebnis. Nach einem Sturz gilt es, die Folgen eines Sturzes zu behandeln, Sturzursachen zu erkennen und einen weiteren Sturz zu vermeiden. Die Physiotherapie spielt sowohl in der Behandlung als auch der Prävention von Stürzen eine wichtige Rolle.

Die Rolle der Physiotherapie

In der sogenannten primären Sturzprävention geht es darum, dass ein Sturz gar nicht erst passiert. Hierbei liegen die Aufgaben der Physiotherapie in der Aufklärung und Beratung ihrer Patientinnen und Patienten über allfällige Risikofaktoren, Verhaltensweisen und Trainingsinhalte. Wenn eine Patientin oder ein Patient bereits gestürzt ist, soll neben der Behandlung der Sturzfolgen auch ein weiterer Sturz verhindert werden. Damit verbunden ist das Einleiten individueller Massnahmen, welche situativ zu Hause, in der ambulanten Physiotherapiepraxis oder im Spital durchgeführt werden können.

Ermittlung des Sturzrisikos

Bei einer sturzgefährdeten Person geht es zunächst darum, das individuelle Sturzrisiko zu ermitteln. Dazu gehört eine Befragung u.a. zu Krankhei-

ten, Verletzungen, Operationen, Schmerzen, Schwindel, zur Medikation und zu allfälligen Hilfsmitteln, zum Trainings- und Ernährungszustand sowie zum Alltag. Ist eine Person bereits gestürzt, kommt eine sturzspezifische Bestandsaufnahme hinzu. Dabei werden u.a. der aktuelle Sturzhergang rekonstruiert, die Geschichte von vorangegangenen Stürzen erfragt sowie Abklärungen zu einer allfälligen Sturzangst gemacht. Zudem wird abgeklärt, ob aufgrund des aktuellen Sturzes oder früherer Stürze bereits Massnahmen ergriffen wurden und wie diese gewirkt haben. In einer körperlichen Untersuchung werden mittels standardisierter Tests z.B. das Gleichgewicht, die Kraft, die Koordination, die Beweglichkeit, die Ausdauer, die allgemeine Mobilität, das Gangbild sowie Schmerzanzeichen und der Ernährungszustand überprüft. Zudem werden Hilfsmittel wie z.B. Sehhilfen sowie die Schuhe kontrolliert.

Therapie nach Plan

Basierend auf diesen Tests und der Einschätzung des persönlichen Sturzrisikos werden realistische Ziele mit der Patientin bzw. dem Patienten vereinbart. Spätere Tests ermöglichen es dann, den Erfolg einer Therapie bzw. eines Trainings zu überprüfen und die Ziele gegebenenfalls anzupassen. Speziell bei älteren Menschen steht die möglichst lange Selbstständigkeit im Vordergrund. Hierzu sind regelmässige Bewegung sowie Kraft-, Beweglichkeits- und Gleichgewichtstraining essenziell.

Angebote Sturzprävention

Viele Physiotherapiepraxen und Spitäler in der Region bieten Kurse für die Gangsicherheit an. Dabei gibt es sowohl Gruppenkurse als auch Einzelbetreuung. Die Nachbehandlungen nach Verletzungen werden von den Krankenversicherungen übernommen, wenn eine ärztliche Verordnung vorliegt. Für die Sturzpräventionskurse hingegen gilt ein Selbstzahlertarif. Eine Physiotherapeutin oder einen Physiotherapeuten in Ihrer Nähe finden Sie z.B. unter www.physioswiss.ch unter dem Stichwort «Therapeutensuche» oder Sie fragen Ihre Hausärztin bzw. Ihren Hausarzt.

Was ist Physiotherapie?

Die Physiotherapie ist eine eigenständige medizinische Disziplin, die auf die Behebung von körperlichen Funktionsstörungen und Schmerzen ausgerichtet ist. Sie kommt in der ambulanten und stationären Therapie, Rehabilitation und Palliativbehandlung wie auch in der Prävention und Gesundheitsförderung zur Anwendung. Der Schweizer Physiotherapieverband physioswiss vertritt die Interessen von rund 9000 selbstständigen und angestellten Physiotherapeutinnen und -therapeuten. Der Regionalverband beider Basel hat rund 900 Mitglieder.

physio beider basel

Bewegung und Sturzprävention im Akzent Forum

Annette Stöcker ist seit knapp 16 Jahren bei Pro Senectute beider Basel tätig. Sie ist Abteilungsleiterin Bildung und Sport und Mitglied der Geschäftsleitung. Sie hat die Entstehung und Weiterentwicklung des Akzent Forums aus der Nähe miterlebt und mitgestaltet.

Frau Stöcker, was können Sie uns über die Entstehungsgeschichte des Akzent Forums berichten?
Seit 1969 gibt es in Basel-Stadt Sportgruppen für Seniorinnen und Senioren. Pro Senectute bot damals diese Kurse vorwiegend in Räumlichkeiten der Kirchen an. Ab 1999 wurde das Angebot mit Kursen wie Beckenboden-, Rücken- und Gleichgewichtstraining ausgebaut. Gleichzeitig hat Pro Senectute eine neue Turnhalle und wenig später einen Gymnastik- sowie einen Kraftraum eröffnet. Um auch jüngere Personen ab 50 Jahren mit dem Kursangebot anzusprechen, wurden 2007 alle Angebote im Bereich Bildung und Sport von Pro Senectute unter der neu eingeführten Marke Akzent Forum zusammengefasst.

Wie sieht das Kurswesen heute aus?
Die Bandbreite der Teilnehmenden reicht von gesunden Menschen, die kurz vor der Pensionierung stehen, bis zu den deutlich älteren Menschen im späten Rentenalter, welche weniger mobil sind und teilweise sogar mit dem Rollator zu den Gruppenkursen in die Quartierlokalitäten kommen. Die Menschen sind heute eher bereit, für die eigene Gesundheit Geld auszugeben und sich selbst etwas Gutes zu tun. Besonders durch das gesteigerte Gesundheitsbewusstsein in der Bevölkerung hat die Nachfrage für Bewegungsangebote in den letzten Jahren deutlich zugenommen. Die Kursbesucher sind heutzutage besser informiert über Gesundheitsthemen und bringen entsprechend auch mehr Ansprüche mit. Dadurch hat sich das Kursangebot stark weiterentwickelt und ist sehr

viel umfangreicher geworden. Es gibt heute knapp 100 Kurslokalitäten in verschiedenen Quartieren und Gemeinden in Basel-Stadt und Baselland. Ausserdem werden in einem Fitnesscenter, einem Gymnastikraum und einer Turnhalle themenspezifische Kurse wie Yoga, Qigong, Rückentraining etc. angeboten. Jeder der Kursleitenden hat eine entsprechende Ausbildung in seinem Fachgebiet.

Inwieweit wird in den Kursen das Thema Sturzprävention angesprochen?
Es gibt Kurse, welche ein gezieltes Gleichgewichtstraining zum Schwerpunkt haben. Es werden jedoch in nahezu allen Kursen die Kraft, die Ausdauer, die Beweglichkeit, die Koordination und das Gleichgewicht trainiert, auch wenn das den Teilnehmenden nicht immer ganz bewusst ist. Die Anforderungen und das Level der einzelnen Kurse unterscheiden sich allerdings.

Was sind die schönsten Erfahrungen und Erlebnisse der Teilnehmenden?
Es kommen viele Menschen, die sich zuvor nur wenig bewegt haben und durch die Kurse nun den Spass an der Bewegung gefunden haben. Besonders schön sind auch die Erfolgserlebnisse der Teilnehmenden, sei es ein verbessertes Gleichgewicht, die gesteigerte Lebensqualität oder einfach das Gefühl, sich wohler und lebendiger zu fühlen. Für viele der Teilnehmenden ist neben der Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit auch der soziale Treffpunkt von grosser Bedeutung.

Welche Tipps können Sie zum Bewegungseinstieg geben?
Es gibt gratis eine 20-minütige Bewegungsberatung für Menschen, die nicht genau wissen, was für sie persönlich geeignet ist. Zudem gibt es die Möglichkeit, kostenlos in den Gruppen zu schnuppern. Jedes Jahr vor den Herbstferien findet auch eine Schnupperwoche statt. In dieser Woche können alle Kursangebote ausprobiert werden.

Kursangebot Akzent Forum

Das Akzent Forum, eine Marke von Pro Senectute beider Basel, bietet über 500 Kurse und Veranstaltungen in den Bereichen Bildung und Sport an. Sie werden an unterschiedlichen Standorten in den Kantonen Basel-Stadt und Baselland durchgeführt. Die Kursleiterinnen und -leiter sind ausgewiesene Fachkräfte in ihrem Gebiet. Die Kurse und weitere Angebote im Bildungsbereich richten sich an Personen ab 60 Jahren. Die Sportkurse und das Krafttraining werden in Zusammenarbeit mit dem Sportamt Basel-Stadt organisiert und richten sich an Personen ab 50 Jahren.

Weitere Information:
Akzent Forum
Rheinfelderstrasse 29
4058 Basel

Tel. 061 206 44 66
info@akzent-forum.ch
www.akzent-forum.ch

Empfang:
Montag bis Freitag,
8.00–12.00 Uhr und
14.00–16.30 Uhr

Während der Basler Schulferien:
Montag bis Freitag,
08.00–12.00 Uhr

akzentforum

Medientipps

Es gibt eine Vielzahl an guter Literatur und Medien rund um das Älterwerden. Hier eine kleine unverbindliche Auswahl. Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Entdecken.

Buch: Treffen sich zwei Knochen: Fit und gelenkig bis ins hohe Alter

Wie kostbar die Gabe ist, sich schmerzfrei zu bewegen, begreifen wir in der Regel erst, wenn es in den Gelenken zwickt und schmerzt, weil uns Arthrose oder Arthritis (Rheuma) zu schaffen machen. Aber was genau schmerzt da eigentlich und warum? Eine anschauliche und faszinierende Einführung in unseren Bewegungsapparat und seine Zipperlein – von der Diagnose über die Therapie bis zur Vorbeugung.

Autor: Thomas Pfeifer
Verlag: Westend
224 Seiten, Preis: CHF 16.70*

Taschenbuch: Kräftig altern. Lebensqualität und Selbstständigkeit dank Muskeltraining

Das Buch «Kräftig altern» erklärt Ihnen ausführlich den Nutzen des Krafttrainings für mehr Lebensqualität und Selbstständigkeit. Es ist in einen Theorie- und in einen Praxisteil mit Übungsbeispielen aufgeteilt und vermittelt Ihnen Wissen zu folgenden Themen: Muskelkraft im höchsten Alter, Training von Kraft und Gleichgewicht, Verbesserung des Zuckerstoffwechsels durch eine trainierte Muskulatur, Vorbeugung von Depressionen.

Herausgeber:
Lukas Zahner/Roland Steiner
Verlag: Health And Beauty Germany
92 Seiten, Preis: CHF 13.80* plus Versandkosten
Hier zu bestellen:
E-Mail: info@health-and-beauty.ch
Telefon: 041 417 07 79

*Unverbindliche Preisempfehlung, alle Angaben ohne Gewähr

Magazin «Bâlance»

Die Zeitschrift Bâlance sowie weiteres Infomaterial rund um die Gesundheit können Sie gerne per E-Mail unter md@bs.ch oder per Telefon unter 061 267 45 20 bei der Abteilung Prävention bestellen. Weitere Informationen finden Sie auch auf unserer Homepage www.gesundheit.bs.ch.

Bisher in der Reihe Zeitschrift Bâlance erschienen:

Nr. 1: Bewegung – ein Rezept für Lebensqualität

Nr. 2: Fit im Kopf

Nr. 3: Aktive Menschen – gesunde Herzen

Film: Sein letztes Rennen

Ein Mann, der es noch einmal wissen will und sich nicht unterkriegen lässt: Paul Averhoff (Dieter Hallervorden) gewann 1956 als Marathonläufer olympisches Gold und will nun als Rentner in SEIN LETZTES RENNEN noch einmal den Berlin Marathon bestreiten. Aber dafür muss er trainieren, und indem er das tut, inspiriert er auch all die anderen im Altenheim. Eine warme, positive, lebensbejahende Komödie mit einem wundervollen Dieter Hallervorden. Sehenswert.

Herausgeber:
Universum Film
Regie: Kilian Riedhof
Dauer: 110 Minuten
Preis: CHF 10.90*
Zusätzliche Informationen:
www.sein-letztes-rennen.de

Nr. 4: Essen mit Genuss – bewegen mit Freude

Nr. 5: Psychisch gesund – in jedem Alter

Sicher stehen – sicher gehen

Kennen Sie die Kampagne «Sicher stehen – sicher gehen»? Im Rahmen der Kampagne werden auf www.sichergehen.ch über 500 Kurse für das Training von Gleichgewicht und Kraft vermittelt und Übungen für zu Hause gezeigt.

Wer regelmässig trainiert und damit seine Kraft und sein Gleichgewicht aufrechterhält, bleibt länger mobil und kann sich die Selbstständigkeit bis ins hohe Alter bewahren. Die Beratungsstelle für Unfallverhütung (bfu) und Pro Senectute Schweiz, zusammen mit der Rheumaliga Schweiz, physioswiss und Gesundheitsförderung Schweiz, haben sich das Ziel gesetzt, insbesondere ältere Erwachsene für ein regelmässiges Training zu begeistern.

Übungen für zu Hause und Kurse in Ihrer Nähe

Auf der Website www.sichergehen.ch zeigt ein Demoteam 3x3 Übungen für zu Hause. Hier finden sich auch der Trailer und der Kampagnensong sowie Übungsvideos, Bildmaterial und Faktenblätter zur Kampagne. Und wer sich lieber in der Gruppe bewegen will, findet auf der Homepage über 500 Kurse landauf und landab. Von Tai-Chi über Tanzen bis zur Rhythmik nach Jaques-Dalcroze – das Angebot ist breit gefächert und auf die spezifischen Bedürfnisse älterer Menschen ausgerichtet. Es gibt bestimmt auch einen Kurs in Ihrer Nähe.

Zusätzliche Informationen:
www.sichergehen.ch

Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt
Medizinische Dienste
▶ **Prävention**

Bâlance

Die Zeitschrift rund um Gesundheit und Wohlbefinden für alle ab 55 Jahren

Angebote und Kontakte

Akzent Forum
Unter der Marke Akzent Forum organisiert Pro Senectute beider Basel über 500 Angebote in den Bereichen Bildung, Kultur und Sport. Die Bildungsangebote richten sich an Personen ab 60 Jahren, die Sportangebote an Personen ab 50 Jahren.
www.akzent-forum.ch
Tel. 061 206 44 66

Gsünder Basel
Der Verein engagiert sich für die Gesundheitsförderung von erwachsenen Personen. Die Angebote rund um Ernährung, Bewegung und Entspannung bieten Abwechslung und neue Impulse.
www.gsuenderbasel.ch
Tel. 061 551 01 20

Innovage
Erfahrungswissen für die Gesellschaft: Viele Menschen waren jahrzehntelang in anspruchsvollen Funktionen tätig und suchen nach ihrer Pensionierung neue Aufgaben. Als Innovage-Beratende stellen sie ihr Erfahrungswissen der Gesellschaft zu Verfügung: freiwillig, generationenübergreifend und unentgeltlich.
www.innovage.ch

Pro Senectute
Die gemeinnützige Stiftung bietet als Fach- und Anlaufstelle für Altersfragen persönliche Beratung und Unterstützung an, diverse praktische Dienstleistungen für zu Hause sowie einen Shop und einen Service für technische Hilfsmittel. Kurse werden unter der Marke Akzent Forum angeboten.
www.bb.pro-senectute.ch
Tel. 061 206 44 44

SeniorenUni
Die SeniorenUni bietet Einblick in die vielfältigen Forschungs- und Wissensgebiete der Universität Basel. Sie wird durchgeführt von der Universität Basel und von der Stiftung Volkshochschule und Seniorenuniversität beider Basel.
www.vhsbb.ch/seniorenuni
Tel. 061 269 86 66

Forum 55+
Das Forum 55+ Basel-Stadt ist eine Partnerschaft der Seniorenorganisationen und der Verwaltung des Kantons Basel-Stadt. In den Foren werden aktuelle Themen besprochen. Gemeinsame Arbeitsgruppen suchen Lösungen für Probleme, die die ältere Bevölkerung betreffen.
www.aelterbasel.ch

Weitere Informationen
Gesundheitsdepartement
des Kantons Basel-Stadt
Medizinische Dienste
Abteilung Prävention
St. Alban-Vorstadt 19
4052 Basel
Tel. 061 267 45 20
md@bs.ch
www.gesundheit.bs.ch

Partner:

FORUM 55+ Basel-Stadt
Seniorenorganisationen und Kanton als Partner

Baselstädtischer Apotheker-Verband

MEDIZINISCHE GESELLSCHAFT BASEL MEDGES

physio beider basel

ClimatePartner
klimaneutral
Druck | ID: 53229-1609-1005