

Gleichgewicht und Kraft

Teil 2

Praktische Übungen zur Sturzprävention



Trainingsprogramm | Einfache Übungen
für mehr Gleichgewicht, Kraft und Sicherheit
im Alltag – bis ins hohe Alter.



Inhaltsverzeichnis

Einführung	1
Wichtige Hinweise zum Training	6
○ Gleichgewichtsübungen	10
● Kraftübungen	26
Bewegung im Alltag	42
Weiterführende Informationen	44
Fachliche Bearbeitung	45
Impressum	46

Einführung

Mit zunehmendem Alter lassen Kraft, Gleichgewicht, Ausdauer und Beweglichkeit nach. Das ist normal. Doch Sie können selbst etwas dagegen tun. Durch regelmäßige Übungen lassen sich diese Prozesse verlangsamen. Oft sind sogar spürbare Verbesserungen möglich.

Gerade im höheren Alter ist Bewegung besonders wichtig, um Stürzen vorzubeugen. Mehr Kraft und ein besseres Gleichgewicht helfen Ihnen, sicher zu stehen und zu gehen. Sie bleiben beweglich im Alltag, selbstständig und unabhängig – und erhalten so Ihre Lebensqualität bis ins hohe Alter.

Diese Broschüre hilft Ihnen, fit und aktiv zu bleiben. Vielleicht merken Sie, dass Sie nicht mehr ganz so sicher auf den Beinen sind wie früher. Oder dass Kraft, Gleichgewicht oder Beweglichkeit nachgelassen haben. Wenn Sie über 60 Jahre alt sind und sich mehr Bewegungssicherheit im Alltag wünschen, sind Sie hier richtig.

Die nachfolgenden Übungen sind bewusst einfach gestaltet. Sie richten sich an Menschen, die sich regelmäßig bewegen möchten, ohne intensiv Sport zu treiben. Doch auch wenn Sie noch sportlich aktiv sind oder trainieren, kann Ihnen die Broschüre Anregungen bieten, wie Sie mehr Bewegung in Ihren Alltag bringen.

Dieses Übungsprogramm ergänzt die Broschüre „Gleichgewicht & Kraft – Einführung in die Sturzprävention“ (Teil 1). Sie informiert Sie über die Ursachen von Stürzen, was Sie tun können, um Stürzen vorzubeugen und wie Sie Ihre Umgebung und Ihren Alltag sturz-sicher gestalten können.

Schritt für Schritt zu mehr Gleichgewicht und Kraft

Um Ihr Gleichgewicht und Ihre Kraft zu erhalten, ist ein gutes Maß an alltäglicher Aktivität zwar hilfreich, jedoch sind nur durch gezielte Übungen auch Verbesserungen möglich.

WICHTIG!

Bevor Sie dieses Übungsprogramm eigenständig zu Hause durchführen, sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt. Diese können prüfen, ob dieses Programm für Sie geeignet ist.



Es gibt verschiedene Möglichkeiten, zu trainieren:

- durch ein gezieltes Training an mindestens drei Tagen pro Woche. Dazu wählen Sie mindestens je drei Kraft- und Gleichgewichtsübungen aus, die Sie hintereinander durchführen („individuelles Training“).
- durch Einbeziehen der Übungen in Ihre täglich wiederkehrenden Tätigkeiten, um so Ihren Alltag trainingswirksam zu gestalten. Diese neuen, trainingswirksamen Gewohnheiten verankern Sie in Ihrem Alltag und führen auf diese Weise die Übungen regelmäßig durch („alltagsintegriertes Training“).
- je nach Verfügbarkeit durch Ihre Teilnahme an einer Sport- oder Bewegungsgruppe („Gruppentraining“). Bitte beachten Sie, dass Gruppenübungen in der Regel einmal wöchentlich stattfinden und somit das individuelle Training nicht völlig ersetzen.

Manchen Menschen fällt das individuelle Training leichter, andere mögen den alltagsintegrierten Ansatz lieber. Was für Sie besser passt, können Sie einfach ausprobieren. Es ist egal, für welchen Ansatz Sie sich entscheiden: Sie werden überrascht sein, wie schnell Sie Fortschritte machen und wie viel Sie erreichen können, wenn Sie regelmäßig trainieren.

Individuelles Training

Die nachfolgenden Übungen sind zu Hause gut umsetzbar. Sie benötigen keine Trainingsgeräte. Dies soll Ihnen den Einstieg erleichtern. Führen Sie die Übungen regelmäßig durch, idealerweise dreimal (oder häufiger) pro Woche. Es ist hilfreich, wenn Sie einen regelmäßigen Termin für Ihr Training festlegen. Ein guter Rhythmus wäre zum Beispiel, montags, mittwochs und freitags zu trainieren, jeweils zu festen Uhrzeiten. Eine feste Routine hilft Ihnen, das Training langfristig beizubehalten. Natürlich können Sie auch an anderen Tagen trainieren. Hilfreich kann ein Eintrag im Kalender oder ein Merkzettel z. B. am Kühlschrank sein. Je nach Intensität des Trainings ist ein Tag Pause zwischen den Einheiten ratsam, damit sich Ihr Körper regenerieren kann.

Alltagsintegriertes Training

Ihr Alltag bietet viele Tätigkeiten, die sich so anpassen lassen, dass sie einen Effekt mit sich bringen und gleichzeitig als Training wirken. Solche Tätigkeiten sind z. B.: bei der Hausarbeit und beim Telefonieren auf einem Bein stehen, den Einkauf zu Fuß erledigen, oder bei der Gartenarbeit in die Hocke gehen. Sie können auch den Flur in Ihrer Wohnung oder Ihrem Zimmer im Zehengang durchqueren.

Versuchen Sie, die Übungen in für Sie passende Handlungen einzubetten. Wenn Sie die Bewegungen oft wiederholen, werden sie mit der Zeit zur Gewohnheit und Sie führen sie automatisch durch, ohne darüber nachzudenken. Mit Hilfssätzen wie dem folgenden können Sie sich die Übung besser merken: „Immer, wenn ich durch den Flur gehe, gehe ich dabei im Zehengang.“ Wenn Sie noch nicht sicher im Zehengang gehen können, gehen Sie nahe an der Wand entlang oder stützen Sie sich bei Bedarf ab.

Gruppentraining

Ein angeleitetes Gruppentraining wie das „AlltagsTrainingsProgramm (ATP)“ (s. Seite 44) kann ebenso helfen, um Gleichgewicht und Kraft zu stärken. Im Kurs bekommen Sie Feedback von der Kursleitung und lernen, die Übungen zielgerichtet und sicher auszuführen. Während eines Gruppentrainings können Sie sich zudem mit anderen Teilnehmenden austauschen und sich gegenseitig motivieren.



Hilfreiche Links haben wir für Sie auf Seite 44 im Abschnitt „**Weitere Informationen**“ bereitgestellt.

Wichtige Hinweise zum Training

Diese Broschüre ...

- ... bietet Ihnen einfache, bebilderte Anleitungen zum effektiven Training von Gleichgewicht und Kraft im Alltag.
- ... beinhaltet jede Übung in drei verschiedenen Schwierigkeitsgraden, sodass Sie sie individuell an Ihr Niveau anpassen können.
- ... ergänzt die Broschüre „Einführung in die Sturzprävention“.

Mit diesem Übungsprogramm können Sie...

- ... selbstständig trainieren, wann und wo Sie möchten.
- ... Ihr Gleichgewicht und Ihre Kraft verbessern und erhalten.
- ... Ihre Stand- und Gangsicherheit erhalten und verbessern.
- ... aktiv und sicher mobil bleiben.

Um erfolgreich zu trainieren, sollten Sie...

- ... behutsam mit dem Training beginnen.
- ... Dauer und Intensität an Ihre Ausgangsfitness anpassen und langsam steigern.
- ... die Übungen regelmäßig und dauerhaft, mindestens drei Monate lang, durchführen, um langfristige Erfolge zu erzielen und aufrechtzuerhalten.

Besonders im Herbst und Winter ist es wichtig, dass Sie aktiv bleiben. Hören Sie nicht mit Ihrem Training auf, wenn Sie hingefallen sind oder weil Sie Angst haben, zu stürzen. Wenn Sie nach einem Sturz Ihre Aktivitäten stark reduzieren, erhöht sich die Gefahr eines erneuten Sturzes. Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, bevor Sie nach einem Sturz weiter trainieren.

Jede Übung ist so beschrieben, dass sie als individuelles Training oder als alltagsintegriertes Training durchgeführt werden kann. Für jede Übung gibt es drei Schwierigkeitsstufen. Beginnen Sie immer mit der ersten Stufe. Wenn Ihnen diese Stufe sehr leichtfällt, wechseln Sie zu Stufe 2. Sollten Sie Stufe 3 sicher beherrschen, so ist Ihr Gleichgewichts- bzw. Kraftniveau sehr gut ausgeprägt. Führen Sie dann das Training weiter, um Ihre Leistungsfähigkeit aufrechtzuerhalten. Sie können auch weitere und anspruchsvollere Übungsformate durchführen. Tipps und Anleitungen hierfür finden Sie im Internet u. a. auf www.gesund-aktiv-aelter-werden.de.



WICHTIG!

Die Übungen sind in der Regel funktionell, d. h. sie sind an alltägliche Handlungen angelehnt, sodass insbesondere diese im Alltag wichtigen Tätigkeiten sicher durchgeführt werden können.

Sicher trainieren

- Benutzen Sie einen stabilen Gegenstand, um sich bei Bedarf abzustützen. Bei Gleichgewichtsübungen im Stehen reicht in der Regel ein Stuhl. Wenn Sie sich bei Übungen vorwärts bewegen, sind ggf. stabilere Haltemöglichkeiten wie ein Tisch, eine Wand oder ein Handlauf hilfreich.
- Achten Sie darauf, dass der Boden nicht rutschig ist.
- Sorgen Sie für genügend Bewegungsfreiheit und ausreichende Beleuchtung.
- Tragen Sie bequeme Kleidung und gut passende Schuhe.
- Trinken Sie nach dem Training ein Glas Wasser oder ein anderes alkoholfreies Getränk.
- Vergessen Sie nicht, während der Übungen gleichmäßig zu atmen.

Vorsicht bei Schmerzen

- Falls während des Trainings Brustschmerzen, Schwindel oder Atemnot auftreten, beenden Sie die Übungen sofort und melden Sie sich bei Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt!
- Wenn erhebliche Gelenk- oder Muskelschmerzen auftreten, beenden Sie die Übung, überprüfen Sie Ihre Körperhaltung und versuchen Sie die Übung erneut. Sollte der Schmerz nicht nachlassen, fragen Sie Ihre Ärztin bzw. Ihren Arzt oder eine (Physio-)Therapeutin bzw. einen (Physio-)Therapeuten um Rat.

- Am Tag nach dem Training und auch 2 bis 3 Tage später kann ein leichter Muskelkater auftreten. Dies ist normal, besonders wenn Sie erst kürzlich mit dem Training begonnen haben. Der Muskelkater zeigt, dass das Training Ihre Muskulatur wirksam beansprucht hat. Sie sollten Ihr Training dennoch fortsetzen. Lang anhaltende, starke Schmerzen (eine Woche oder mehr) sollten Sie ärztlich abklären lassen.

Aufwärmen vor dem Training

- Vor jedem Training mit höherer Intensität bietet sich ein Aufwärmprogramm an. Für Ihr Übungsprogramm zu Hause ist ein besonderes Aufwärmprogramm zwar hilfreich, aber nicht unbedingt notwendig.

**Viel
Spaß bei
Ihren
Übungen!**

A photograph of an elderly couple performing Tai Chi exercises. The man, in the background, is wearing a white t-shirt and glasses, with his arms extended forward. The woman, in the foreground, is wearing a light orange t-shirt and has her arms extended forward, looking towards the camera with a slight smile. The background is a bright, out-of-focus indoor space with large windows.

1

**Reduzieren
Sie mit diesen
Gleichgewichts-
übungen effektiv
Ihr Sturzrisiko.**

Gleichgewichtsübungen

Die Verbesserung und der Erhalt des Gleichgewichts werden mit zunehmendem Alter immer wichtiger. Durch ein gut ausgeprägtes Gleichgewicht bleiben Sie mobil und können sich inner- und außerhalb Ihres Wohnraums sicher bewegen. Mit der Verbesserung Ihrer Körperhaltung, der Koordination und des Gleichgewichts können Sie Ihr Sturzrisiko senken und Ihre Selbstständigkeit erhalten.

Hinweise auf Probleme mit dem Gleichgewicht können sein:

- eine nachlassende Gangsicherheit,
- ein oder mehrere bereits erfolgte Stürze,
- eine gesteigerte Sorge vor Stürzen.

Das Training ist auch dann sinnvoll, wenn Sie an einer chronischen Erkrankung leiden. In diesem Fall sind die nachfolgend aufgeführten Übungen kein Ersatz, sondern vielmehr eine ideale Ergänzung zu physiotherapeutischen und ergotherapeutischen Maßnahmen. Dennoch ist vorab eine ärztliche Abklärung wichtig!



WICHTIG!

Hinweis zu den Übungsstufen

Alle in den Zeichnungen abgebildeten Übungen zeigen zunächst die Ausführung in **Stufe 1**. Wie Sie die Übungen in **Stufe 2** und **Stufe 3** erweitern können, wird dann noch im Text erklärt.

Bei einigen Übungen kommen in Stufe 3 sogenannte Zusatzaufgaben hinzu. Sie machen die Übung etwas anspruchsvoller. Das genannte Beispiel ist dabei nur eine Anregung: Statt zu zählen können Sie zum Beispiel auch Hauptstädte aufzählen oder sich an die Geburtsdaten Ihrer Verwandten erinnern.

Sie können wählen:

- ➔ **Stufe 1:** für Anfängerinnen und Anfänger
- ↗ **Stufe 2:** für Geübte
- ⬆ **Stufe 3:** für Fortgeschrittene

Probieren Sie aus, was Ihnen Freude macht und gut gelingt – so können Sie die Übungen passend zu Ihrem Tempo und Ihren Möglichkeiten gestalten.

Zehengang

Bevor Sie losgehen, heben Sie Ihre Fersen vom Boden und verlagern Sie Ihr Gewicht auf die Zehenspitzen.

i So führen Sie diese Übung durch:

Gehen Sie auf den Zehenspitzen mind. zehn Schritte (oder mehr) vorwärts. Wiederholen Sie dies zwei bis drei Mal.

i So übertragen Sie diese Übung in Ihren Alltag:

Wenn Sie einen bestimmten Weg (z. B. Ihren Flur) entlanggehen, können Sie diesen als feste Übungsstrecke nutzen. Das bedeutet, dass Sie immer im Zehengang gehen, wenn Sie dort entlanggehen.



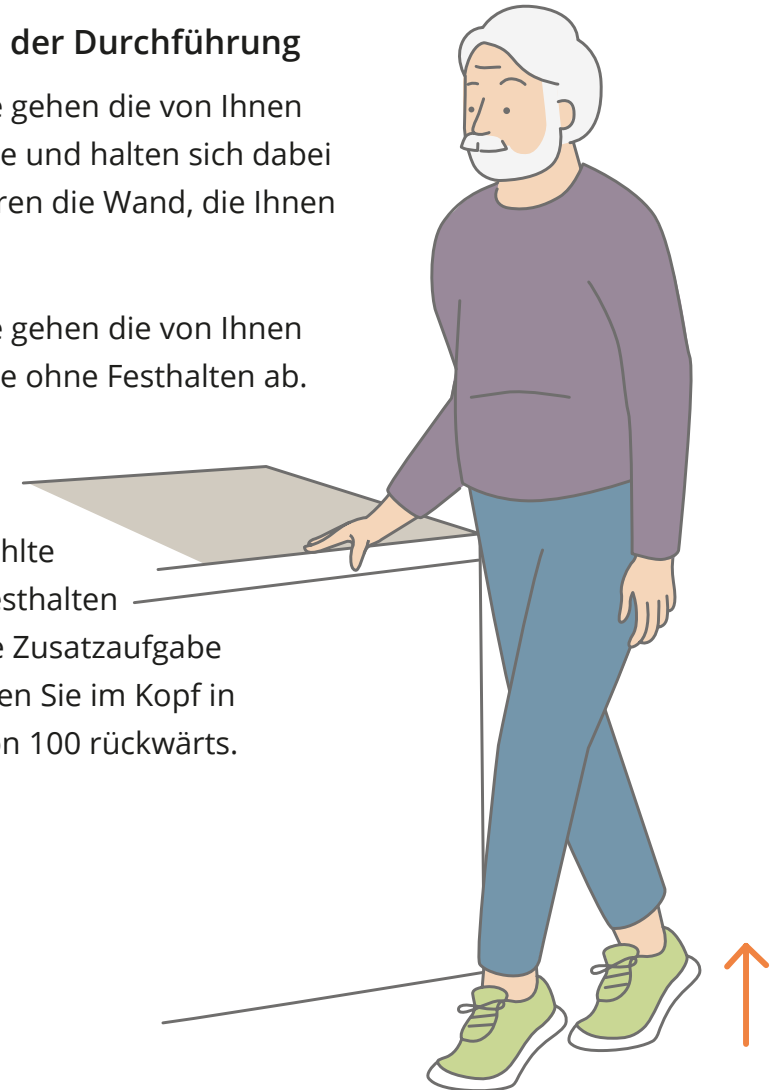
Setzen Sie Ihre Füße bewusst auf den Boden auf. Gehen Sie gleichmäßig und möglichst langsam. So hält die Muskulatur des Standbeines die Spannung bis Sie das Gewicht auf den anderen Fuß übertragen.

Möglichkeiten der Durchführung

➔ **Stufe 1:** Sie gehen die von Ihnen gewählte Strecke und halten sich dabei fest bzw. berühren die Wand, die Ihnen Halt bietet.

↗ **Stufe 2:** Sie gehen die von Ihnen gewählte Strecke ohne Festhalten ab.

⬆ **Stufe 3:** Sie gehen die von Ihnen gewählte Strecke ohne Festhalten und führen eine Zusatzaufgabe durch, z. B. zählen Sie im Kopf in 7er-Schritten von 100 rückwärts.



Fersengang

Stellen Sie sich seitlich an eine sichere Abstützmöglichkeit und halten Sie sich mit einer Hand daran fest. Stehen Sie aufrecht. Stellen Sie sich mit beiden Füßen auf die Fersen, Ihre Zehen und Ihren Vorderfuß heben Sie dabei vom Boden ab (beidseitig).

Lassen Sie die Knie leicht gebeugt und strecken Sie das Gesäß nicht nach hinten. Wenn Sie losgehen, bewegen Sie sich dabei gleichmäßig. Schauen Sie dabei nach vorn.

i So führen Sie diese Übung durch:

Gehen Sie mindestens zehn Schritte auf den Fersen, nach Möglichkeit auch etwas mehr. Führen Sie die Übung zwei- bis dreimal durch. Sie können bei Bedarf eine kurze Pause zwischen den Durchgängen einlegen.

i So übertragen Sie diese Übung in Ihren Alltag:

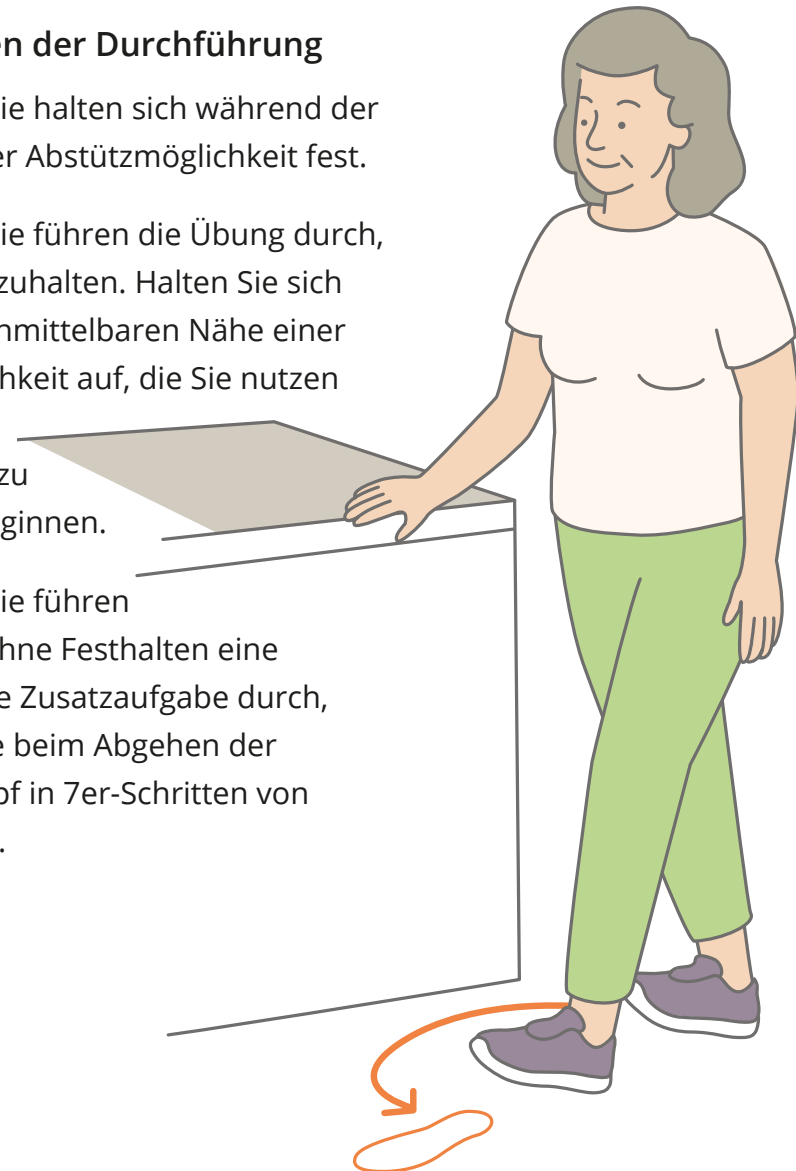
Führen Sie die Übung während einer Alltagshandlung durch, z. B. beim Gehen entlang der Küchenzeile. Die Länge der Küchenzeile gibt Ihre Übungsstrecke vor. Ein unmittelbares Wiederholen der Übung ist nicht vorgesehen. Gewöhnen Sie sich vielmehr an, diesen Bereich immer auf diese Weise entlangzugehen.

Möglichkeiten der Durchführung

➔ **Stufe 1:** Sie halten sich während der Übung an einer Abstützmöglichkeit fest.

↗ **Stufe 2:** Sie führen die Übung durch, ohne sich festzuhalten. Halten Sie sich dabei in der unmittelbaren Nähe einer Abstützmöglichkeit auf, die Sie nutzen können, sobald Sie stark zu schwanken beginnen.

⬆ **Stufe 3:** Sie führen beim Gehen ohne Festhalten eine anspruchsvolle Zusatzaufgabe durch, z. B. zählen Sie beim Abgehen der Strecke im Kopf in 7er-Schritten von 100 rückwärts.



„Achten“ gehen

Denken Sie sich eine liegende Acht auf dem Boden, in etwa zwei Meter lang und einen Meter breit. Gehen Sie nun in Ihrem üblichen Tempo entlang dieser liegenden Acht.

i So führen Sie diese Übung durch:

Gehen Sie die Acht fünfmal ab. Nach einer kurzen Pause wiederholen Sie dies. Schauen Sie dabei auf den Boden oder nach vorne.

i So übertragen Sie diese Übung in Ihren Alltag:

Sie können diese Übung auch durchführen, während Sie telefonieren oder Nachrichten im Radio oder TV hören. Beachten Sie, dass die Übung dadurch etwas anspruchsvoller wird, da Sie sich nicht vollständig darauf konzentrieren können.

Halten Sie sich beim Gehen aufrecht und nicht gebückt.

Wiederholen Sie diese Übung zwei bis drei Mal.



Wenn es Ihnen leichter fällt, gehen Sie um zwei Gegenstände herum oder orientieren Sie sich an Mustern, z. B. Teppichmustern oder Fliesen.

Möglichkeiten der Durchführung

➔ **Stufe 1:** Sie gehen die Form einer Acht in Ihrem normalen Schrittempo ab. Sollten Sie sich dabei unsicher fühlen, führen Sie diese Übung in der Nähe einer Abstützmöglichkeit durch.

↗ **Stufe 2:** Sie gehen die Acht im Tandemgang ab (sehen Sie hierzu die Übungsbeschreibung auf Seite 22). Führen Sie diese Übung in der Nähe einer Abstützmöglichkeit durch.

⬆ **Stufe 3:** Sie gehen die Acht rückwärts ab. Führen Sie diese Übung ggf. in der Nähe einer Abstützmöglichkeit, z. B. um Stühle herum, durch.



Tandemstand

Stellen Sie sich seitlich an eine sichere Abstützmöglichkeit und halten Sie sich mit einer Hand daran fest. Stehen Sie dabei aufrecht und stellen Sie einen Fuß genau vor den anderen. Die Zehen des hinteren Fußes berühren die Fersen des vorderen Fußes, sodass die Füße in einer Linie stehen. Schauen Sie während der Übung nach vorne.

Prüfen Sie, ob Ihr Gewicht gleichmäßig auf beiden Füßen verteilt ist und die Knie nicht durchgestreckt sind. Führen Sie diese Übung abwechselnd mit dem linken bzw. rechten Fuß an der vorderen Position durch.

i So führen Sie diese Übung durch:

Halten Sie diese Position, wenn möglich, für mindestens 10 Sekunden, besser etwas länger. Führen Sie die Übung mit jedem Fuß an der vorderen Position je zwei Mal durch.

i So übertragen Sie diese Übung in Ihren Alltag:

Führen Sie die Übung während einer Alltagshandlung durch, z. B. beim Zähneputzen. Je nachdem, wie lange die Handlung dauert, so lange dauert auch die Übung. Sie können zwischendrin die Fußposition tauschen oder kurze Pausen einlegen.

Möglichkeiten der Durchführung

➔ **Stufe 1:** Sie halten sich während der Übung an einer Abstützmöglichkeit fest.

↗ **Stufe 2:** Sie führen die Übung durch, ohne sich festzuhalten. Halten Sie sich dabei in der unmittelbaren Nähe einer Abstützmöglichkeit auf, die Sie nutzen können, sobald Sie stark zu schwanken beginnen.

⬆ **Stufe 3:** Sie schließen während der Übung Ihre Augen. Halten Sie sich dabei in der unmittelbaren Nähe einer Abstützmöglichkeit auf, die Sie nutzen können, sobald Sie stark zu schwanken beginnen.



Tandemgang

Stellen Sie sich seitlich an eine sichere Abstützmöglichkeit und halten Sie sich mit einer Hand daran fest. Stehen Sie aufrecht. Bei der Übungsausführung wird der eine Fuß genau vor den anderen gesetzt. Die Ferse berührt die Zehen des hinteren Fußes. Schauen Sie nach vorne und gehen Sie in einem selbst gewählten Tempo.

i So führen Sie diese Übung durch:

Gehen Sie mindestens zehn Tandem-Schritte, nach Möglichkeit auch etwas mehr. Führen Sie die Übung dreimal durch. Sie können bei Bedarf eine kurze Pause zwischen den Durchgängen einlegen.

i So übertragen Sie diese Übung in Ihren Alltag:

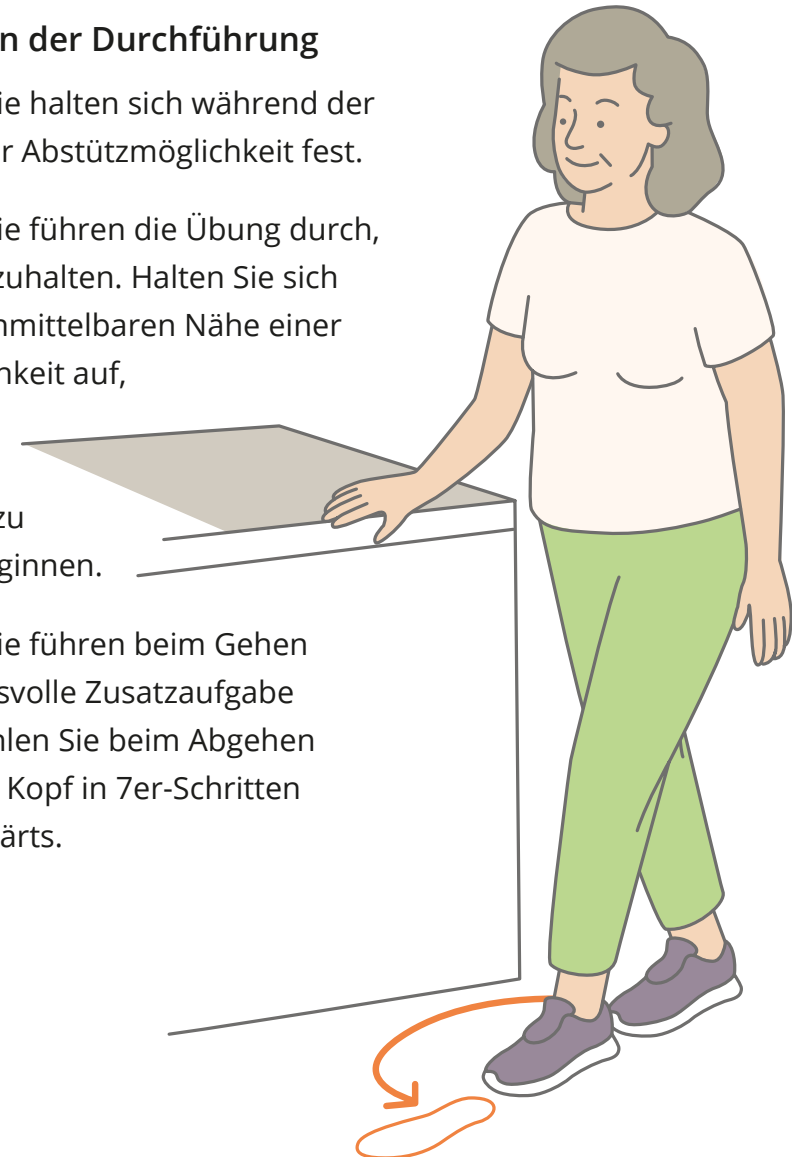
Führen Sie die Übung während einer Alltagshandlung durch, z. B. das Entlanggehen eines bestimmten Flures. Die Länge des Flurs gibt Ihre Schrittzahl vor. Ein unmittelbares Wiederholen der Übung ist nicht vorgesehen. Gewöhnen Sie sich vielmehr an, diesen Flur immer auf diese Weise entlangzugehen.

Möglichkeiten der Durchführung

➔ **Stufe 1:** Sie halten sich während der Übung an einer Abstützmöglichkeit fest.

↗ **Stufe 2:** Sie führen die Übung durch, ohne sich festzuhalten. Halten Sie sich dabei in der unmittelbaren Nähe einer Abstützmöglichkeit auf, die Sie nutzen können, sobald Sie stark zu schwanken beginnen.

⬆ **Stufe 3:** Sie führen beim Gehen eine anspruchsvolle Zusatzaufgabe durch, z. B. zählen Sie beim Abgehen der Strecke im Kopf in 7er-Schritten von 100 rückwärts.



Einbeinstand

Stellen Sie sich seitlich an eine sichere Abstützmöglichkeit und halten Sie sich mit einer Hand daran fest. Stehen Sie dabei aufrecht, richten Sie Ihren Blick nach vorne und heben Sie einen Fuß entweder nach vorne oder hinten an, sodass sich Ihr Körpergewicht ausschließlich auf dem Standfuß befindet. Das Knie des Standbeins ist dabei leicht gebeugt. Wichtig ist, mit beiden Beinen im gleichen Umfang zu trainieren.

i So führen Sie diese Übung durch:

Halten Sie diese Position, wenn möglich, für mindestens 10 Sekunden, besser etwas länger. Führen Sie die Übung mit jedem Fuß je zwei Mal durch. Es ist kein Problem, wenn Sie dabei sehr stark schwanken; es zeigt nur, dass Sie intensiv trainieren.

i So übertragen Sie diese Übung in Ihren Alltag:

Führen Sie die Übung während einer Alltagshandlung durch, z. B. während Sie darauf warten, bis der Kaffee fertig ist. Je nachdem, wie lange die Handlung dauert, so lange dauert auch die Übung. Sie können jedoch zwischendrin auf den anderen Fuß wechseln oder kurze Pausen einlegen.

Möglichkeiten der Durchführung

➔ **Stufe 1:** Sie halten sich während der Übung an einer Abstützmöglichkeit fest.

↗ **Stufe 2:** Sie führen die Übung durch, ohne sich festzuhalten. Halten Sie sich dabei in der unmittelbaren Nähe einer Abstützmöglichkeit auf, die Sie nutzen können, sobald Sie stark zu schwanken beginnen.

⬆ **Stufe 3:** Sie schließen während der Übung Ihre Augen oder führen eine Zusatzaufgabe durch. Halten Sie sich dabei in der unmittelbaren Nähe einer Abstützmöglichkeit auf, die Sie nutzen können, sobald Sie stark zu schwanken beginnen.





2

**Mit diesen
Kraftübungen
kommen Sie leichter
und sicherer durch
den Alltag.**

Kraftübungen

Die Verbesserung und der Erhalt der körperlichen Kraft sind für die Alltagsbewältigung sehr wichtig. Eine gut ausgebildete Beinkraft erleichtert es Ihnen beispielsweise, sicher aufzustehen oder Treppen zu steigen. So bleiben Sie selbstständig, mobil und unabhängig.

Hinweise auf Probleme mit der Kraft können sein,

- wenn Sie nicht mehr so gut wie vor einem Jahr von einem Stuhl aufstehen können,
- wenn Ihnen die Haus- oder Gartenarbeit zunehmend Schwierigkeiten bereitet,
- wenn Sie beim Treppensteigen aufgrund „schwerer“ Beine eine Pause einlegen müssen,
- wenn Muskelschmerzen nach normalen Tätigkeiten im Alltag auftreten.

Die nachfolgenden Übungen helfen Ihnen dabei, Ihre Beinkraft zu erhalten bzw. wieder aufzubauen.

Treppensteigen

Wenn Sie sich beim Treppensteigen am Geländer festhalten, achten Sie darauf, dass Sie sich nicht mit den Armen am Geländer hochziehen. Wenn Sie Probleme mit einem Bein haben, beginnen Sie immer mit dem stärkeren Bein und setzen den Fuß komplett auf die Stufe. Richten Sie den Blick nach unten, um Ihre Fußposition zu kontrollieren. Das „schwächere“ Bein folgt dann auf dieselbe Stufe.

Fahren Sie so Stufe für Stufe fort. Machen Sie eine Pause, wenn Sie oben angekommen sind. Beim Hinuntergehen beginnen Sie mit dem schwächeren Bein und setzen den Fuß wieder komplett auf die Stufe, dann folgt das stärkere Bein. Fahren Sie so fort, bis Sie unten angekommen sind.



WICHTIG!

Je öfter Sie die Übungen durchführen, desto mehr trainieren Sie Gleichgewicht und Kraft.

Sollten Sie keinerlei Probleme mit Ihren Beinen haben, gehen Sie die Treppen wie gewohnt hoch und runter.

i So führen Sie diese Übung durch:

Machen Sie 2 bis 3 Durchgänge von jeweils 1 oder 2 Minuten Dauer je Durchgang.

i So übertragen Sie diese Übung in Ihren Alltag:

Wählen Sie eine bestimmte Treppe aus, auf der Sie immer die Übung durchführen.

Möglichkeiten der Durchführung

➔ Stufe 1: Sie nutzen das Geländer, um sicher die Treppe hochzusteigen. Wählen Sie ein Tempo, mit dem Sie sich wohlfühlen.

↗ Stufe 2: Sie steigen in gemäßigtem Tempo die Treppe hinauf. Das Geländer nutzen Sie nur bei Bedarf. Achten Sie darauf, insbesondere den Vorderfuß und nicht die Ferse aufzusetzen, damit Ihre Wadenmuskulatur stärker arbeiten muss.

↑ Stufe 3: Sie führen die Übung ohne Festhalten durch. Wenn möglich, können Sie zwei Treppenstufen auf einmal nehmen, um die Intensität zu erhöhen. Sicherheit geht dabei vor: Achten Sie darauf, sich bei Bedarf sofort am Geländer festhalten zu können. Es kann z. B. helfen, wenn Sie die Hand dabei auf dem Geländer lediglich ablegen und sich nur im Notfall festhalten.



Aufstehen

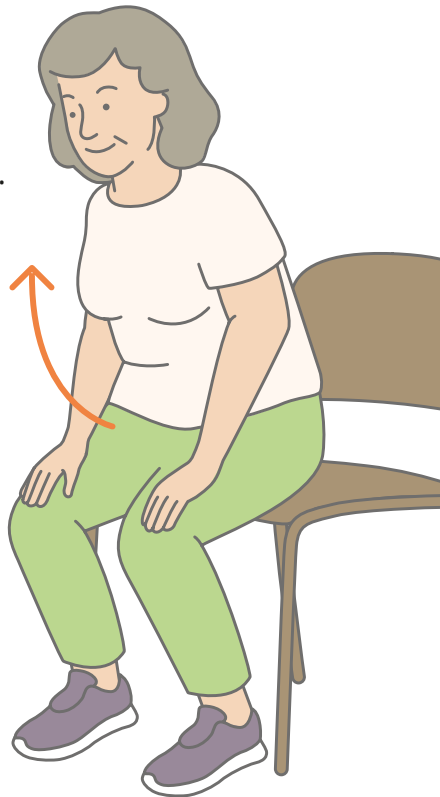
Setzen Sie sich aufrecht an eine Stuhlkante. Die Beine stehen hüftbreit nebeneinander. Ziehen Sie die Füße ein wenig zurück. Lehnen Sie sich dabei leicht nach vorne. Stehen Sie nun auf. Falls nötig, stützen Sie sich dabei mit den Händen am Stuhl ab. Halten Sie den Blick nach vorne gerichtet.

Stellen Sie beim Hinsetzen sicher, dass die Kante des Stuhls Ihr Bein berührt. Greifen Sie falls nötig an den Stuhl und senken Sie langsam Ihr Gesäß zum Stuhl.

i So führen Sie diese Übung durch: Machen Sie 2 bis 3 Durchgänge mit jeweils 10 Wiederholungen je Durchgang.

i So übertragen Sie diese Übung in Ihren Alltag:

Wählen Sie einen bestimmten Stuhl oder eine Sitzgelegenheit aus, von der Sie immer achtsam aufstehen und die Übung durchführen.



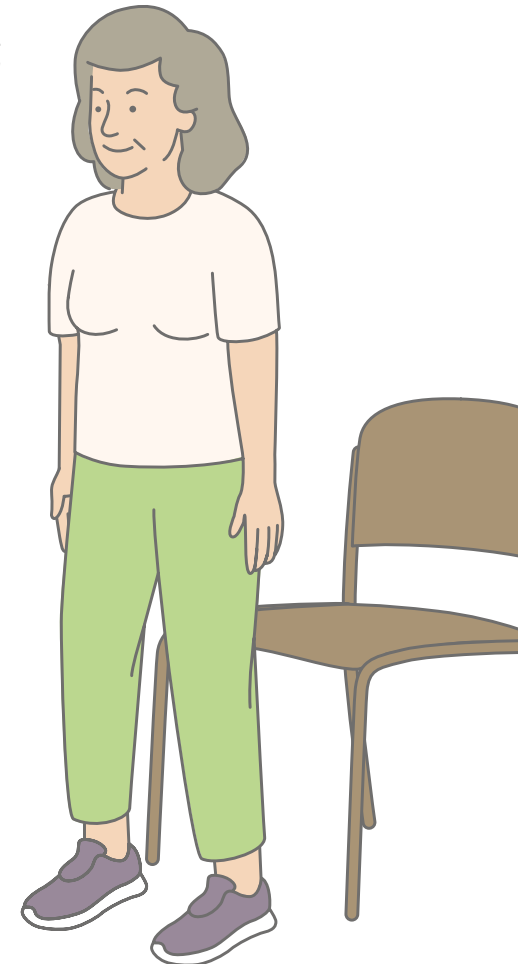
Wenn Sie ein Sofa oder einen Sessel wählen, steigt die Schwierigkeit. In der Regel haben diese eine niedrigere Sitzhöhe als Stühle.

Möglichkeiten der Durchführung

➔ Stufe 1: Sie stützen sich beim Aufstehen an der Stuhllehne oder Ihren Oberschenkeln ab. Stehen Sie gleichmäßig, nicht ruckartig und ohne Schwungholen auf.

↗ Stufe 2: Sie führen die Übung durch, ohne sich festzuhalten bzw. abzustützen. Stehen Sie langsam, kontrolliert und ohne Schwungholen auf.

⬆ Stufe 3: Sie führen die Übung ohne Festhalten oder Abstützen durch. Stehen Sie sehr langsam auf. Niedrige Sitzgelegenheiten, z. B. ein Sessel, eignen sich sehr gut, um die Schwierigkeit zu erhöhen.



Kräftigung der Wadenmuskulatur

Stehen Sie aufrecht vor einer sicheren Abstützmöglichkeit, z. B. einer Wand, und halten Sie sich mit beiden Händen daran fest. Die Füße stehen hüftbreit auseinander. Heben Sie langsam die Fersen und stellen Sie sich auf Ihre Zehenspitzen.

Vermeiden Sie es, die Knie zu überstrecken. Senken Sie dann die Ferse langsam wieder ab. Führen Sie die Übung in gleichmäßigem Tempo durch.

i So führen Sie diese Übung durch:

Machen Sie 2 bis 3 Durchgänge, jeweils so lange, bis Sie eine Erschöpfung im Muskel spüren, in der Regel durch ein Ziehen oder „Brennen“ des Wadenmuskels.

i So übertragen Sie diese Übung in Ihren Alltag:

Führen Sie die Übung in Wartesituationen durch, z. B. an der Haltestelle oder an der Supermarktkasse. Bei Erschöpfungsanzeichen des Muskels machen Sie eine Pause. Sie können mehrere Durchgänge machen, je nach Wartezeit.

Möglichkeiten der Durchführung

➔ **Stufe 1:** Sie halten sich während der Übung an einer Abstützmöglichkeit fest. Sie führen die Übung gleichmäßig und zügig durch.

↗ **Stufe 2:** Sie stellen den Vorderfuß auf eine Erhöhung (z. B. Treppenstufe), sodass die Fersen in der Luft sind. Sie führen die Übung langsam und kontrolliert durch.

⬆ **Stufe 3:** Sie führen die Übung wie in Stufe 2 durch, jedoch entweder sehr langsam oder sehr schnell.



Kniebeugen

Stellen Sie sich seitlich an eine sichere Abstützmöglichkeit und halten Sie sich mit einer Hand daran fest. Stellen Sie die Füße dabei hüftbreit auseinander, sodass Ihre Zehen nach vorne zeigen.

Beugen Sie nun die Knie so, als wollten Sie sich hinsetzen. Beugen Sie sich dabei nur so tief, wie es Ihnen angenehm ist bzw. wie es schmerzfrei möglich ist. Es ist wichtig, dass Sie die Fersen dauerhaft am Boden lassen. Versuchen Sie, Ihre Knie immer in einer Linie mit Ihren Füßen zu halten und sie nicht nach innen oder außen zu drehen. Kommen Sie wieder hoch und zurück in die Ausgangsposition.

Führen Sie die Übung nicht zu schnell oder ruckartig, sondern in einem gleichmäßigen Tempo durch. Je langsamer Sie die Wiederholungen durchführen, desto intensiver wird die Übung für Ihre Muskulatur.

i So führen Sie diese Übung durch:

Machen Sie 2 bis 3 Durchgänge mit jeweils 10 Wiederholungen je Durchgang.

i So übertragen Sie diese Übung in Ihren Alltag:

Sie können die Übung zum Beispiel beim Ausräumen der Spülmaschine (jedes Bücken durch eine Kniebeuge ersetzen) oder

beim Bügeln (Aufheben der Wäsche aus dem Korb als Kniebeuge) durchführen. Die Handlung, mit der Sie diese Übung im Alltag verbinden, gibt die Häufigkeit der Wiederholungen vor.

Möglichkeiten der Durchführung

➔ **Stufe 1:** Sie halten sich während der Übung an einer Abstützmöglichkeit fest ohne den Oberkörper zu drehen. Sie führen die Übung gleichmäßig und zügig durch.

↗ **Stufe 2:** Sie führen die Übung durch, ohne sich festzuhalten. Halten Sie sich dabei zur Sicherheit in der unmittelbaren Nähe einer Abstützmöglichkeit auf. Sie führen die Übung langsam und kontrolliert durch.

⬆ **Stufe 3:** Sie führen die Übung ohne Festhalten und sehr langsam durch. Gehen Sie dabei wenn möglich etwas tiefer.



Ausfallschritt

Stellen Sie sich aufrecht hin, Ihre Füße stehen nebeneinander, ohne sich zu berühren. Sie stehen seitlich neben einer stabilen Abstütz- bzw. Festhaltemöglichkeit. Machen Sie einen langen Schritt nach vorne und setzen Sie den Vorderfuß stabil und fest auf. Heben Sie dabei die Ferse Ihres hinteren Standfußes vom Boden ab und beugen Sie beide Knie. Sie entscheiden, wie tief diese Beugung gehen kann. Je weiter der Ausfallschritt, desto intensiver die Übung.

Halten Sie die Position kurz. Anschließend drücken Sie sich mit Ihrem Vorderbein kräftig vom Boden ab und bewegen sich wieder zurück in die Ausgangsposition. Wechseln Sie danach Stand- und Schrittbein.

i So führen Sie diese Übung durch:

Machen Sie 2 Durchgänge mit dem linken Bein in der vorderen Position und 2 Durchgänge mit dem rechten Bein vorne. Wiederholen Sie die Bewegung jeweils 10 Mal je Durchgang.



Möglichkeiten der Durchführung

➔ **Stufe 1:** Sie halten sich während der Übung an einer Abstützmöglichkeit fest. Sie führen die Übung gleichmäßig und zügig durch. Ihre Ausfallschritte sind nur etwas länger als ein normaler Schritt, sodass nur eine geringe Beugung in Ihren Kniegelenken entsteht.

↗ **Stufe 2:** Sie halten sich während der Übung an einer Abstützmöglichkeit fest. Sie führen die Übung gleichmäßig und zügig durch. Ihre Ausfallschritte sind deutlich länger als ein normaler Schritt, sodass auch die Beugung in Ihren Knien deutlich größer ist.

⬆ **Stufe 3:** Sie führen die Übung durch, ohne sich festzuhalten. Halten Sie sich dabei zur Sicherheit in der unmittelbaren Nähe einer Abstützmöglichkeit auf. Sie führen die Übung gleichmäßig und zügig durch. Ihre Ausfallschritte sind so lang, dass die Beugung in Ihrem vorderen Knie in etwa 90 Grad beträgt.





Gut gemacht!
Sie haben Ihr
Training für heute
abgeschlossen.

Bewegung im Alltag

Ein gutes Maß an körperlicher Aktivität allein bringt bereits zahlreiche gesundheitliche Vorteile mit sich. Gezielte Kraft- und Gleichgewichtsübungen helfen Ihnen darüber hinaus dabei, eine gute körperliche Grundlage für einen aktiven Alltag zu schaffen und Ereignissen wie Stürzen vorzubeugen. Wenn Sie im Alltag sicher mobil sind, ist es sinnvoll, wenn Sie allgemein die körperliche Aktivität in Ihrem Alltag noch etwas steigern, um Ihre Ausdauer zu trainieren.

Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt, jeden Tag das Haus zu verlassen, um spazieren zu gehen oder zu Fuß einzukaufen. Ihr Ziel sollte es sein, insgesamt 7.000 bis 8.000 Schritte täglich zu gehen. Wenn Sie dies nicht auf Anhieb schaffen, können Sie sich dem schrittweise annähern. Selbst 5 bis 10 Minuten mehr Bewegung am Tag sind hilfreich. Natürlich sollten 10 Minuten nicht die Obergrenze sein. Je aktiver Sie sind, desto besser ist es. Nicht vergessen: Bei hoher Aktivität sind auch Ruhephasen sehr wichtig. Wenn Sie ermüden oder sich Erschöpfung ankündigt, sollten Sie dies nicht ignorieren.

Fitnessarmbänder, Smartwatches oder andere Geräte können Ihnen helfen, Ihre Aktivität bzw. Ihre Schritte am Tag zu messen. Um Ihre Fortschritte im Blick zu behalten, ist es empfehlenswert, einmal im Jahr für mindestens eine volle Woche Ihre Schrittzahl zu ermitteln. Grundsätzlich gilt: Je mehr Sie gehen, desto besser ist es.

Allerdings sollten insbesondere Personen, die bisher nicht sehr aktiv waren, ihre tägliche Schrittzahl nicht zu schnell steigern, sondern (wortwörtlich!) schrittweise vorgehen.

Hinweise

- Gehen Sie in einem Tempo, bei dem es Ihnen wärmer wird und Ihr Atem etwas schneller geht. Sie sollten immer in der Lage sein, sich während des Gehens zu unterhalten. Wenn Sie zu kurzatmig zum Sprechen sind, dann gehen Sie zu schnell. Verlangsamen Sie Ihr Tempo in diesem Fall.
- Tragen Sie zu Ihrem Gehtraining stets bequeme Kleidung. Ihre Schuhe sollten gut passen und an das Gelände und die Witterung angepasst sein.
- Um das Gehen intensiver zu gestalten, können Sie auch kurze Anstiege oder unebene Wege in Ihre Route einbauen, sofern vorhanden und Sie sich dabei sicher fühlen.

Tipps, um den Alltag aktiver zu gestalten

- Eine Station früher aus Bus oder Bahn aussteigen.
- Längere statt kürzere Routen wählen.
- Beim Einkauf weiter entfernte Parkplätze nutzen.
- Die Treppe statt des Aufzugs oder der Rolltreppe nehmen.
- Spaziergänge fest im Alltag einplanen.

Weiterführende Informationen

Bundesinstitut für öffentliche Gesundheit (BIÖG)

Gesund und aktiv älter werden
www.gesund-aktiv-aelter-werden.de



Online-Bewegungsangebote

[www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/
bewegung/online-bewegungsangebote/](http://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/bewegung/online-bewegungsangebote/)



AlltagsTrainingsProgramm (ATP)

[www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/
bewegung/alltagstrainingsprogramm-atp/](http://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/bewegung/alltagstrainingsprogramm-atp/)



Programm „Standfest und stabil“

[www.dtb.de/gesundheits/standardisierte-
programme/standfest-und-stabil](http://www.dtb.de/gesundheits/standardisierte-programme/standfest-und-stabil)



Deutsches Rotes Kreuz (DRK)

[www.drk.de/hilfe-in-deutschland/
gesundheits-und-praevention](http://www.drk.de/hilfe-in-deutschland/gesundheits-und-praevention)



Deutscher Olympischer Sportbund (DOSB)

Bewegungslandkarte: Gesundheitssport-
angebote der Sportvereine in Ihrer Nähe
<https://app.bewegungslandkarte.de>



Deutscher Turnerbund (DTB)

Programm „Fit bis ins hohe Alter“
[www.dtb.de/gesundheits/standardisierte-
programme/fit-bis-ins-hohe-alter](http://www.dtb.de/gesundheits/standardisierte-programme/fit-bis-ins-hohe-alter)



Trittsicher in die Zukunft

<https://zukunft-trittsicher.de/>



Weitere Informationen zu Sturzprävention in der Kommune

www.schritthalten.info



Fachliche Bearbeitung

PD Dr. Carl-Philipp Jansen, Dr. Katharina Gordt-Oesterwind,
Prof. Dr. med. Clemens Becker

Geriatrisches Zentrum,
Medizinische Fakultät der Universität Heidelberg

Text: PD Dr. Carl-Philipp Jansen & Prof. Dr. Clemens Becker

Wir möchten folgende Originalquelle hervorheben:

Montero-Odasso M, et al. Task Force on Global Guidelines for Falls in Older Adults. World guidelines for falls prevention and management for older adults: a global initiative. Age Ageing. 2022 Sep 2;51(9):afac205. doi: 10.1093/ageing/afac205

Impressum

Gestaltung: emfaktor GmbH

Illustrationen: Iris Schwarz

Redaktionelle Bearbeitung: koordinierbar – raum für projekte

Fotos: Titel: FatCamera via Getty Images,

U1: FatCamera via Getty Images,

S.10/11: FatCamera via Getty Images,

S.26/27: FatCamera via Getty Images,

S.40/41: FatCamera via Getty Images,

S.48/U3: FatCamera via Getty Images

Herausgeberin: Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BlÖG),
Maarweg 149-161, 50825 Köln

2. überarbeitete Auflage 2026

Die Informationen in dieser Broschüre sind sorgfältig erwogen und geprüft. Dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Bestellung

Bestellnummer 60582359

shop.bioeg.de





**Weitere
Tipps und Hilfen
finden Sie auch
in der Broschüre
„Einführung in die
Sturzpävention“
– Teil 1 –**

**Sicher
bewegen heißt
selbstständig
bleiben.**

Weitere fachlich gesicherte Informationen finden Sie
auch im Internet unter:

www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/bewegung/sturzpraevention

