

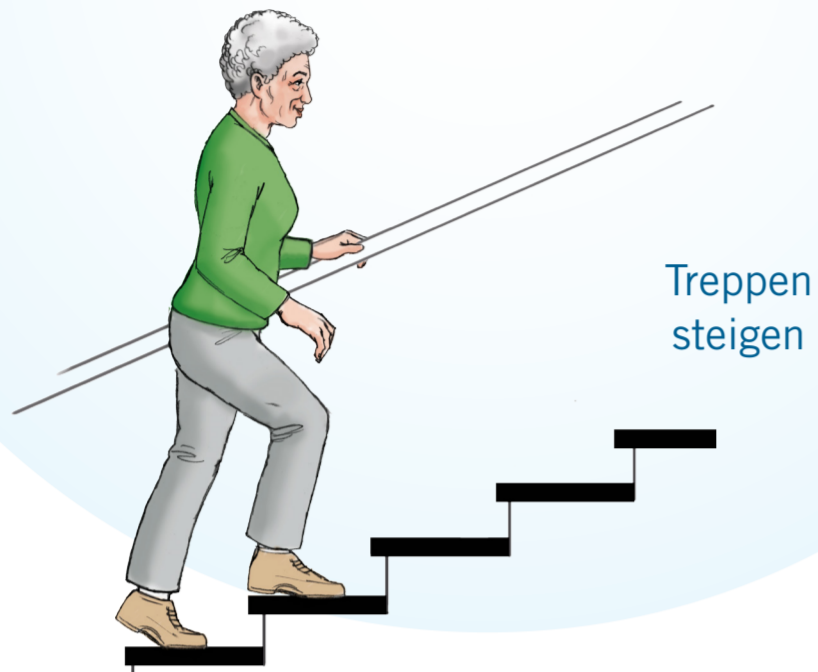
Sicher auf den Beinen

Stürze vermeiden

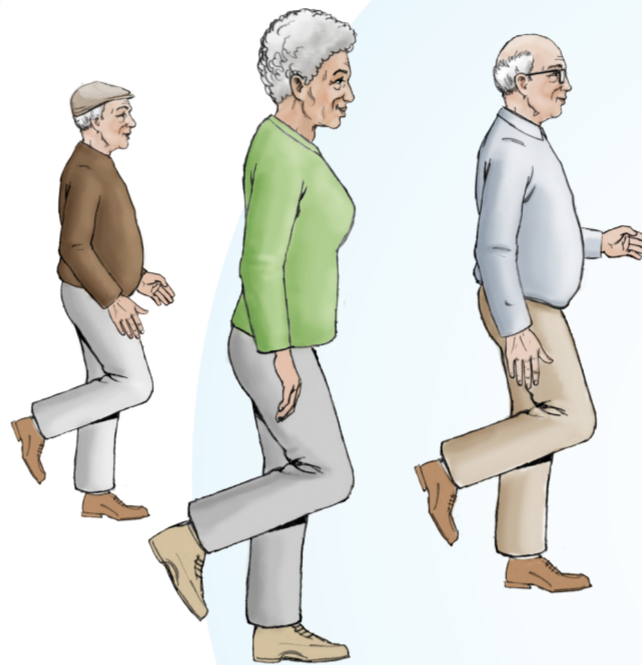


Spazieren-
gehen und
Wandern

**Bleiben
Sie aktiv**



Treppen
steigen



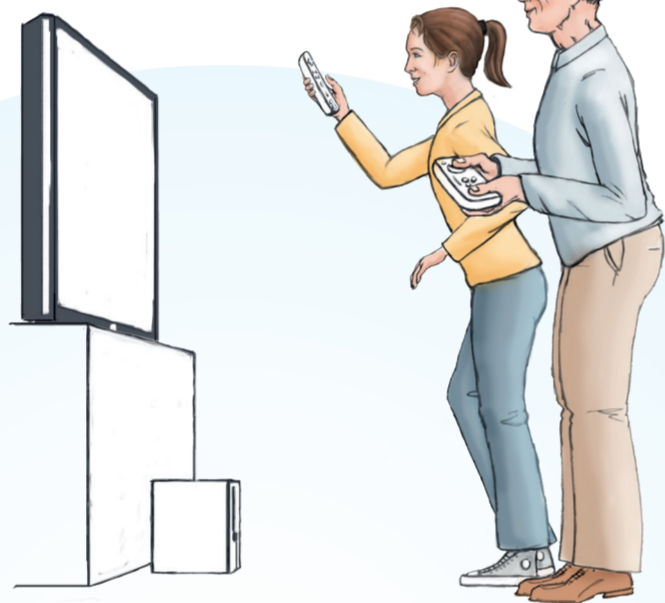
Training in der
Gruppe

Übungen zu
Hause



**Werden
Sie aktiv**

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/gesundheits-aelterer-menschen

