

Medienmitteilung aus der Alterskommission vom 7. Januar 2025

Mit einfachen Übungen Stürze vermeiden

Viele Seniorinnen und Senioren stürzen – oft mit schwerwiegenden Folgen für ihre Mobilität und Unabhängigkeit. Die nun auch in Reinach angebotene Senioren-Rhythmik reduziert das Sturzrisiko.

Wenn ältere Menschen verunfallen, dann in 8 von 10 Fällen durch Sturz. Dabei geht es nicht primär um Stürze auf vereisten Trottoirs, sondern vielfach um Stürze im eigenen Haushalt. Die altersbedingte Abnahme an Muskulatur, Beweglichkeit, Seh- und Hörvermögen sowie die langsameren Reaktionen beeinträchtigen das Gleichgewicht und die Gangsicherheit, was zu den Stürzen führt. Nach einem Sturz schränken viele Seniorinnen und Senioren aus Angst, erneut zu stürzen, ihren Bewegungs- und Aktionsraum übervorsichtig ein. Dabei wird das tägliche, unbewusste Training von Muskeln und Reflexen zusätzlich vernachlässigt.

Eine gute Möglichkeit, etwas gegen die Sturzgefahr zu tun, ist das Training mit der von Jaques-Dalcroze entwickelten Rhythmik. Das sind Übungen mit gleichzeitigem Bewegen z.B. der Arme und Beine. Die Bewegungen werden im Rhythmus von improvisiert gespielter Klaviermusik ausgeführt. Diese Kombination aus Musik, Rhythmus, Bewegung und Spass verbessert die Reaktionsfähigkeit und die Mobilität. Studien haben nachgewiesen, dass schon ein sechsmonatiges Training die Gangsicherheit erhöhen und damit das Sturzrisiko wesentlich reduzieren kann. Prof. Dr. med. Reto W. Kressig, Leiter der Altersmedizin Felix-Platter Basel, empfiehlt seit Jahren diese Senioren-Rhythmik.

Senioren-Rhythmik wird neu auch in Reinach angeboten. Für die Teilnahme sind keine Vorkenntnisse nötig. Eine Kursstunde kostet zehn Franken. Wer Lust hat, kann nachher noch zum Kaffee mit den Teilnehmenden zusammensitzen. Die Alterskommission der Gemeinde Reinach und die Betagtenhilfe Reinach laden ein zur Gratis-Schnupperlektion: Montag, 20. Januar, 14.30 Uhr, Kägenstrasse 14. Keine Anmeldung erforderlich. Der BLT-Bus 62 hält vor dem Haus (Haltestelle TechCenter Kägen). Kontakt: alterskommission@reinach-bl.ch.



Mehr Informationen:

Peter J. Meier, Gemeinderat Sicherheit und Gesundheit, Tel. 079 609 73 63
Thomas Sauter, Geschäftsleiter Allgemeine Verwaltung, Tel. 061 511 63 01



Arme und Beine gleichzeitig im Rhythmus bewegen!
Foto: Alterskommission

