

# Sturzprophylaxe: 8 Übungen gegen Stürze

Drei Tests, acht Übungen mit Halt am Stuhl und ein Plan für zwölf Wochen. Übe an drei Tagen in der Woche rund 20 Minuten. Der Enkel ist Trainer: Er stoppt die Zeit, zählt und trägt ein – und steht dabei immer neben Dir.

**Wichtig:** Bist Du im letzten Jahr gestürzt, ist Dir oft schwindelig oder hast Du Angst vor dem Hinfallen, sprich zuerst mit Deiner Hausärztin. Üb mit einem festen Stuhl ohne Rollen, der an der Wand steht, in festen Schuhen. Bei Schmerzen aufhören.

## Der Sturz-Test

### Test 1: Aufsteh-Test: 30 Sekunden

Setz Dich mittig auf einen festen Stuhl ohne Armlehnen, der mit der Lehne an der Wand steht. Kreuze die Arme vor der Brust. Auf „Los!“ stehst Du ganz auf und setzt Dich wieder – so oft wie möglich in 30 Sekunden. Wer die Hände braucht, bricht ab.

Erhöhtes Risiko: weniger als in der Tabelle unten.

### Test 2: Gleichgewichts-Test: 4 Stufen

Halte jede Stellung 10 Sekunden, ohne Dich festzuhalten – ein Stuhl steht griffbereit daneben. Stufe 1: Füße nebeneinander. Stufe 2: ein Fuß halb vor den anderen. Stufe 3: Ferse direkt vor die Zehen, wie auf einem Seil. Stufe 4: auf einem Bein.

Erhöhtes Risiko: Stufe 3 keine 10 Sekunden.

### Test 3: Aufstehen-und-Gehen-Test

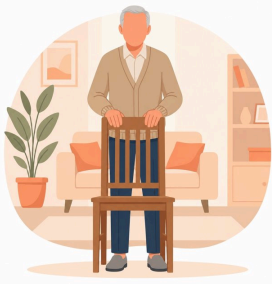
Klebe 3 Meter vor dem Stuhl eine Markierung auf den Boden. Aus dem Sitzen auf „Los!“ aufstehen, im normalen Tempo bis zur Markierung gehen, umdrehen, zurückgehen und wieder hinsetzen. Fachleute nennen das „Timed-up-and-go-Test“.

Erhöhtes Risiko: 12 Sekunden oder länger.

| ALTER        | 60–64 | 65–69 | 70–74 | 75–79 | 80–84 | 85–89 | 90–94 |
|--------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Männer unter | 14    | 12    | 12    | 11    | 10    | 8     | 7     |
| Frauen unter | 12    | 11    | 10    | 10    | 9     | 8     | 4     |

| ERGEBNIS                | START    | NACH 6 WOCHEN | NACH 12 WOCHEN |
|-------------------------|----------|---------------|----------------|
| Aufstehen in 30 Sek.    | ___ Mal  | ___ Mal       | ___ Mal        |
| Gleichgewicht bis Stufe | ___      | ___           | ___            |
| Aufstehen und Gehen     | ___ Sek. | ___ Sek.      | ___ Sek.       |

## Die Übungen 1 bis 4

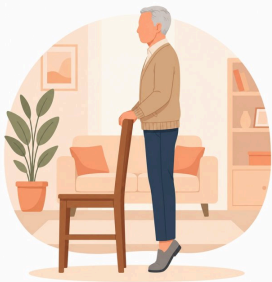


### 1. Gewicht verlagern

10 Mal hin und her · Gleichgewicht, sicheres Stehen

Stell Dich hinter den Stuhl, die Hände auf der Lehne, die Füße hüftbreit. Verlager das Gewicht langsam auf das rechte Bein, dann auf das linke – ohne die Füße zu heben. Danach nach vorn auf die Zehen und zurück auf die Fersen.

**Der Enkel** spielt Wind und ruft „Rechts!“, „Links!“, „Vor!“, „Zurück!“

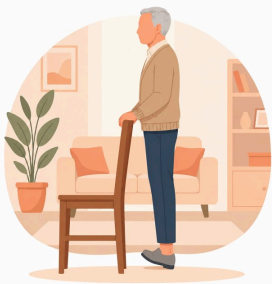


### 2. Fersen heben

10 Mal · Waden, Kraft zum Abstoßen beim Gehen

Mit beiden Händen an der Lehne gehst Du langsam auf die Zehenspitzen, hältst kurz und senkst die Fersen langsam wieder ab. Aufrecht bleiben, nicht nach vorn kippen.

**Der Enkel** zählt mit – und macht mit, wer kommt höher?



### 3. Zehen heben

10 Mal · Schienbeinmuskeln – damit die Fußspitze nicht hängen bleibt

Mit Halt an der Lehne hebst Du die Zehen und den Vorderfuß an, das Gewicht liegt auf den Fersen. Kurz halten, langsam absenken. Diese Muskeln verhindern, dass man über Teppichkanten stolpert.

**Der Enkel** legt einen Bleistift unter Deine Zehen – wenn er rollt, hast Du gewonnen.



### 4. Kleine Kniebeugen

10 Mal · Kraft in Oberschenkeln und Po

Hinter dem Stuhl, die Hände an der Lehne, die Füße hüftbreit. Beug die Knie ein wenig und schieb den Po nach hinten, als wolltest Du Dich setzen. Die Knie bleiben über den Füßen. Langsam wieder aufrichten.

**Der Enkel** hält ein Kissen hinter Dich – Du tippst es mit dem Po nur an.

## Die Übungen 5 bis 8

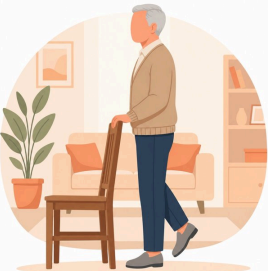


### 5. Aufstehen ohne Hände

5 bis 10 Mal · die wichtigste Alltagsübung: Beine, Po, Gleichgewicht

Setz Dich vorn auf den Stuhl, der mit der Lehne an der Wand steht, die Füße etwas zurück. Neig den Oberkörper leicht nach vorn und steh auf – wenn möglich ohne Hände. Ganz aufrichten, dann langsam wieder hinsetzen, nicht plumpsen lassen.

**Der Enkel** trägt die Anzahl auf der Trainerkarte ein.

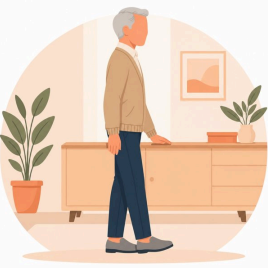


### 6. Auf einem Bein stehen

je Bein 3 Mal · Gleichgewicht – für Treppe, Bordstein, Anziehen

Mit Halt an der Lehne ein Bein leicht anheben und stehen bleiben, so lange es sicher geht, bis zu 10 Sekunden. Dann das andere Bein. Wird es leicht, hältst Du Dich nur noch mit einem Finger fest.

**Der Enkel** ist der zweite Storch – wer zuerst absetzt, muss klappern.



### 7. Seiltänzer-Gang

10 Schritte, 2 Mal · Gleichgewicht beim Gehen

Geh an der Küchenarbeitsplatte oder an einer Wand entlang und setz einen Fuß direkt vor den anderen, Ferse an Zehen, wie auf einem Seil. Eine Hand bleibt an der Platte. Für den Anfang reicht es, den Stand mit Ferse vor Zehen 10 Sekunden zu halten.

**Der Enkel** klebt mit Malerkrepp ein „Seil“ auf den Boden und ist der Zirkusdirektor.



### 8. Seitwärts gehen

10 Schritte in jede Richtung · Hüfte, Gleichgewicht beim Ausweichen

Stell Dich mit dem Gesicht zur Arbeitsplatte und leg beide Hände darauf. Geh in kleinen Schritten seitwärts, die Füße zeigen nach vorn, die Knie leicht gebeugt. Dann zurück.

**Der Enkel** geht als Krebs mit – im Wettrennen gewinnt, wer langsamer ist.

## So steigerst Du Dich

| STUFE          | WIE                                                                      | WANN                                           |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| <b>Stufe 1</b> | mit beiden Händen an der Lehne                                           | die ersten zwei bis vier Wochen                |
| <b>Stufe 2</b> | mit einer Hand oder einem Finger                                         | wenn Stufe 1 sicher klappt                     |
| <b>Stufe 3</b> | ohne Halt, der Stuhl steht griffbereit                                   | nur wenn Stufe 2 sicher ist                    |
| <b>Stufe 4</b> | ohne Halt und dabei den Kopf drehen oder auf einem weichen Kissen stehen | für Fortgeschrittene, mit jemandem in der Nähe |

## Meine Trainerkarte für 12 Wochen

Sportler: \_\_\_\_\_ Trainer: \_\_\_\_\_

|               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|---------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|
| <b>1. TAG</b> |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |
| <b>2. TAG</b> |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |
| <b>3. TAG</b> |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |

Wochen 1 bis 12 · nach jedem Training ein Häkchen oder Sticker · Tests wiederholen nach Woche 6 und 12

## Checkliste: Wohnung sturzsicher

- ☐ Lose Teppiche weg oder mit Antirutsch-Unterlage sichern, Teppichkanten festkleben
- ☐ Kabel nicht quer durch den Raum legen
- ☐ Nachtlicht mit Bewegungsmelder auf dem Weg vom Bett zum Bad
- ☐ Lichtschalter direkt neben dem Bett und an jeder Treppe
- ☐ Rutschfeste Matte in Dusche und Badewanne, fest verschraubte Haltegriffe
- ☐ Handlauf auf beiden Seiten der Treppe, Stufenkanten gut sichtbar
- ☐ Hausschuhe mit fester Sohle und Fersenhalt statt offener Pantoffeln
- ☐ Häufig Benutztes in Griffhöhe – keine Leiter, kein Stuhl zum Draufsteigen
- ☐ Brille prüfen lassen, Medikamente beim Arzt durchsehen lassen
- ☐ Telefon oder Notrufknopf immer in Reichweite

Tests, Erklärungen, Spiele mit dem Enkel und Zuschüsse: [grossvater.de/sport/sturzprophylaxe-uebungen/](https://grossvater.de/sport/sturzprophylaxe-uebungen/)  
Allgemeine Anregungen, keine ärztliche Beratung. Tests nach CDC STEADI. Illustrationen mit KI erstellt.